Cuisinart® INSTRUCTION BOOKLET

Recipe Booklet
Reverse Side



Cuisinart® Elemental 8 Food Processor | **FP-8 Series**

For your safety and continued enjoyment of this product, always read the instruction book carefully before using.

RECOMMENDED MAXIMUM WORK BOWL CAPACITY

FOOD	CAPACITY
Sliced or shredded fruit, vegetables or cheese	8 cups
Chopped fruit, vegetables or cheese	2 cups
Puréed fruit, vegetables or cheese	3 cups cooked; 1½ cups puréed
Chopped or puréed meat, fish or seafood	¾ pound
Thin liquid (e.g., dressings, soups, etc.)	4 cups
Cake batter	8-inch cheesecake batter; 1 box (15.25 ounce) cake mix
Cookie dough	2½ dozen (based on average chocolate chip cookie recipe)
White bread/pizza dough	2.5 cups (all-purpose or bread flour)
Nuts for nut butter	2 cups

IMPORTANT UNPACKING INSTRUCTIONS

This package contains a Cuisinart Elemental 8 Food Processor and the accessories for it:

8-cup work bowl, work bowl cover with pusher, metal chopping/mixing/dough blade, thin reversible metal slicing & shredding disc, medium reversible metal slicing & shredding disc, base with stem adapter and instruction/recipe book.

CAUTION:

THE CUTTING TOOLS HAVE VERY SHARP EDGES. To avoid injury when unpacking the parts, please follow these instructions.

1. Place the box on a low table or on the floor next to the kitchen counter where you intend to keep the food processor. Be sure the box is right side up.
2. Open top flaps—there will be a rectangular block of packing material that holds the processor parts, each fitted into a cavity.
3. Remove the instruction/recipe book and the metal slicing & shredding disc accessories from one side.
4. Lift out the packing material.
5. Remove the base and bowl together and place it on the counter or table. Read the instructions thoroughly before using the machine.
6. Save the shipping cartons and packing material. You will find them very useful if you need to repack the processor for moving or other shipment.

We recommend that you visit our website, www.cuisinart.com for a fast, efficient way to complete your product registration.

IMPORTANT SAFEGUARDS

Always follow these safety precautions when using this appliance.

Getting Ready

1. Read all instructions.
2. **Blades and discs are sharp.** Handle them carefully.
3. **Always unplug from outlet when not in use, before putting on or taking off parts, before removing food and before cleaning. To unplug, grasp plug and pull from electrical outlet. Never pull cord.**
4. Do not use outdoors.
5. Do not let cord hang over edge of table or counter, or touch hot surfaces.
6. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug, or after appliance has been dropped or damaged in any way. Return appliance to the nearest authorized service facility for examination, repair or electrical or mechanical adjustment.

Operation

1. Keep hands as well as spatulas and other utensils away from moving blades or discs while processing food, to prevent the possibility of severe personal injury or damage to food processor. A plastic scraper may be used, but only when the food processor motor is stopped.
2. Avoid coming into contact with moving parts. Never push food down by hand when slicing or shredding. Always use pusher.
3. Make sure motor has completely stopped before removing cover. (If machine does not stop within 4 seconds after you remove the bowl cover assembly, call 1-800-762-0190 for assistance. Do not use the machine.)
4. Never store any blade or disc on motor shaft. To reduce the risk of injury, no blade or disc should be placed on the shaft except when the bowl is properly locked in place and the processor is in use. Store blades and discs, as you would sharp knives, out of reach of children.
5. Be sure cover and feed tube are securely locked in place before operating food processor.
6. Never try to override or tamper with cover interlock mechanism.

Cleaning

To protect against risk of electrical shock, do not put base in water or other liquids.

General

1. This appliance should not be used by or near children or individuals with certain disabilities.
2. Do not operate this, or any other motor-driven appliance, while under the influence of alcohol or other substances that affect your reaction time or perception.
3. This food processor is UL listed for household use. Use it only for food preparation as described in the accompanying recipe and instruction book. Do not use this appliance for anything but its intended use.
4. The use of attachments not recommended or sold by Cuisinart may cause fire, electrical shock or personal injury, or damage to your food processor.
5. To avoid possible malfunction of work bowl switch, never store processor with cover assembly in locked position.
6. Maximum rating of 350 watts is based on attachment that draws greatest current. Other recommended attachments may draw significantly less current.
7. Do not operate your appliance in an appliance garage or under a wall cabinet. **When storing in an appliance garage always unplug the unit from the electrical outlet.** Not doing so could create a risk of fire, especially if the appliance touches the walls of the garage or the door touches the unit as it closes.

   NOTICE: If your food processor has a plastic case, it has a polarized plug (one blade is wider than the other). As a safety feature, this plug will fit in a polarized outlet only one way. If the plug does not fit fully in the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician. Do not attempt to defeat this safety feature.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

FOR HOUSEHOLD USE ONLY

WARNING: RISK OF FIRE OR ELECTRIC SHOCK

The lightning flash with arrowhead symbol within an equilateral triangle is intended to alert the user to the presence of uninsulated, dangerous voltage within the product's enclosure that may be of sufficient magnitude to constitute a risk of fire or electric shock to persons.

The exclamation point within an equilateral triangle is intended to alert the user to the presence of important operating and maintenance (servicing) instructions in the literature accompanying appliance.

CONTENTS

Important Unpacking Instructions................ 3
Important Safeguards.................................. 4
Parts 6
Assembly Instructions 7
Machine Controls 7
Machine Functions 7
User Guide 9
Cleaning, Storage and Maintenance.......... 10
For Your Safety.. 10
Technical Data 10
Troubleshooting 11
Warranty Information 12-13

WARNING

RISK OF FIRE OR ELECTRIC SHOCK
DO NOT OPEN

WARNING: TO REDUCE THE RISK OF FIRE OR ELECTRIC SHOCK,

DO NOT REMOVE COVER (OR BACK)

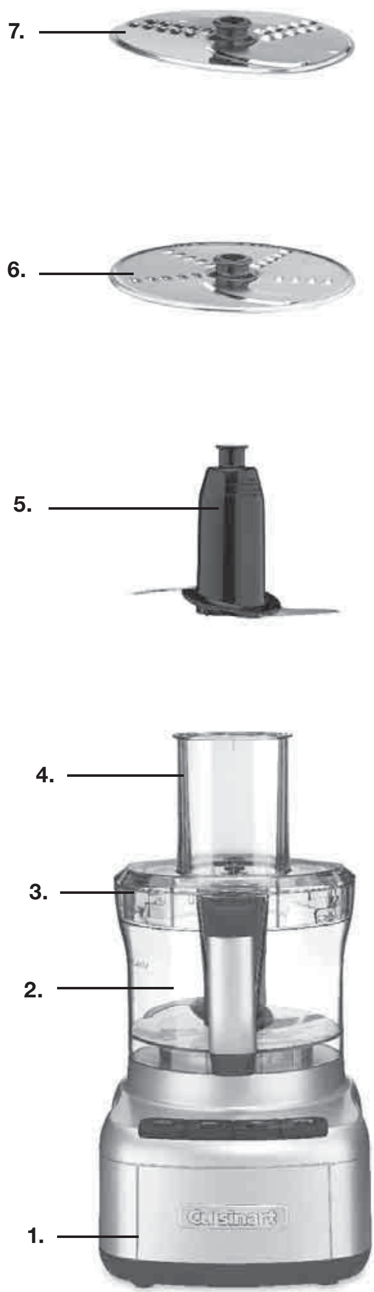
NO USER-SERVICEABLE PARTS INSIDE

REPAIR SHOULD BE DONE BY AUTHORIZED SERVICE PERSONNEL ONLY

PARTS

The machine includes:

1. Housing base with a fixed accessory adapter and convenient button controls
2. 8-cup work bowl
3. Cover with feed tube
4. Pusher that slides inside the feed tube
5. Metal chopping/mixing/dough blade
6. Fine reversible slicing/shredding disc
7. Medium reversible slicing/shredding disc
8. BPA free (not shown)
   All materials that come in contact with food or liquid are BPA free



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Before First Use

Before using your Cuisinart Elemental 8 Food Processor for the first time, wash the work bowl, work bowl cover, pusher, blade, and discs (see Cleaning Instructions on page 10).

1. Place the food processor base on a dry, level countertop with the controls facing you. Do not plug the unit in until it is fully assembled.
2. With the bowl on the base, use the handle to turn the work bowl clockwise to lock it onto the housing base.

CHOPPING/MIXING/DOUGH BLADE

1. Place the work bowl on top, with the work bowl handle just to the right of center. Turn the work bowl clockwise to lock it onto the housing base.
2. Carefully lift and place the blade over the work bowl accessory adapter. Blade should fit snugly and rest on the bottom of the work bowl.
3. Plug in the housing base.
4. Add desired ingredients to work bowl.
5. Place work bowl cover on work bowl, with the feed tube just to the right of center. Turn clockwise to lock onto work bowl.
6. Align pusher with the feed tube opening on the work bowl cover and slide down to the bottom.
7. You are now ready to operate the machine.

REVERSIBLE SLICING/SHREDDING DISCS

1. Place the work bowl on top of the base, with the work bowl handle just to the right of center. Turn the work bowl clockwise to lock it onto the housing base.
2. Choose desired disc.
3. Carefully place disc over accessory adapter, with the side being used facing up.
4. Place work bowl cover onto work bowl, with the feed tube just to the right of center. Turn clockwise to lock onto work bowl.
5. Align pusher with the feed tube opening on the work bowl cover and slide down to the bottom.
6. Plug in the housing base.
7. You are now ready to operate the machine.

MACHINE CONTROLS

High and Low Control Buttons

The High and Low controls are buttons that allow the machine to run until Off is selected.

1. Properly assemble and engage the machine.
2. Add ingredients to the work bowl, either through the feed tube or directly into the bowl.
3. Press the High or Low button. The blue LED light will illuminate and the motor will start.
4. Press the Off button when finished.

Pulse Button

The Pulse control is a button that allows the machine to run only while it is being pressed. This capability provides more accurate control of the duration and frequency of processing. Unless otherwise specified, a pulse should be about one second.

1. With the machine properly assembled and engaged, and ingredients in the work bowl, press the Pulse button repeatedly as needed. The blue LED High light will illuminate upon activation.

MACHINE FUNCTIONS

Using the Chopping/Mixing/Dough Blade

Chopping

- For raw ingredients: peel, core and/or remove seeds and pits. Food should be cut into even, ½ to 1-inch pieces. Foods cut into same size pieces produce the most even results.
- Pulse food in 1-second increments to chop. For the finest chop, either hold the pulse down or press High or Low to run the machine continuously. Watch ingredients closely to achieve desired consistency and scrape the work bowl as necessary. Low speed is recommended for making doughs and batters. High speed is recommended for most other chopping, processing and slicing/shredding tasks.

Puréeing

- To purée fresh fruits or cooked fruits/vegetables: Ingredients should be cut into 1-inch pieces; a smooth purée is best achieved when all the pieces are equal in size. Pulse to initially chop and then process High or Low until food is puréed; scrape the work bowl as necessary. Do not use this method to purée cooked white potatoes.
- To purée solids for a soup or sauce: Strain the solids from the liquid and process the solids alone. Add cooking liquid and process as needed.

Using the Reversible Slicing/ Shredding Discs

- The slicing discs make whole slices. They slice fruits and vegetables, cooked meat and semi-frozen raw meat. The shredding discs shred most firm and hard cheeses. They also shred vegetables like potatoes, carrots and zucchini.
- Always pack food in the feed tube evenly for slicing and shredding. The food will dictate the amount of pressure: Use light pressure for soft foods, medium pressure for medium foods, and firm pressure for harder foods. Always process with even pressure.
- For round fruits or vegetables: Remove a thick slice on the bottom of the food so that it sits upright in the feed tube. If food does not fit in the feed tube, cut in half or quarter to fit. Process with even pressure.
- For small ingredients like mushrooms, radishes or strawberries: Trim the ends so the food sits upright in the feed tube.
- When slicing or shredding cheese, be sure that the cheese is well chilled.
- To shred leafy vegetables like lettuce or spinach: Roll leaves together and stand them up in feed tube. Process with even pressure.

NOTE: Always use pusher when slicing or shredding. Never put your hands in the feed tube when unit is running.

USER GUIDE

You can slice, shred and chop a multitude of vegetables and fruits in the Cuisinart Food Processor. What you may not know is that the food processor is the perfect tool for a number of other tasks, such as softening butter, making bread crumbs, making baby food, etc. Here is a guide that will help you in preparing just about anything!

FOOD	TOOL	DIRECTIONS
Soft Cheeses (ricotta, cream cheese, cottage cheese, etc.)	Chopping/Mixing/Dough Blade	Have cheese at room temperature. When applicable, cut into 1-inch pieces. Process until smooth, stopping to scrape down the sides of the bowl as needed. Perfect for making cheesecakes, dips, pasta fillings, and more.
Firm Cheeses (Cheddar, Swiss, Edam, Gouda, etc.)	Slicing/Shredding Disc	Cheese should be well chilled before slicing/shredding. Cut to fit feed tube. Use light to medium pressure when slicing/shredding.
Hard Cheeses (Parmesan, Romano, etc.)	Chopping/Mixing/Dough Blade Slicing/Shredding Disc	Chill cheese. If using the chopping blade, cut into ½-inch pieces. Pulse to break up and then process until finely grated. This will produce a nice grated cheese. If slicing or shredding, cut to fit feed tube. Use light to medium pressure when slicing/shredding.
Baby Food	Chopping/Mixing/Dough Blade	As for all fruit and vegetable purées, cut ingredients into ½ to 1-inch pieces. Steam ingredients until completely soft. Pulse to chop, then process until completely smooth (add steaming liquid through the feed tube when processing if necessary). To ensure there are no lumps, press mixture through a fine mesh strainer. Keeps frozen in ice cube trays for individual 1-ounce portions.
Butter	Chopping/Mixing/Dough Blade Slicing/Shredding Disc	*For creaming:* Have butter at room temperature. Cut into 1-inch pieces. Process, scraping bowl as necessary. For compound (flavored) butters, process flavoring ingredients, such as herbs, zest, vegetables, etc., before adding butter. *For shredding/slicing:* Freeze briefly. Use light to medium pressure to shred or slice. Shredded butter is great for preparing certain pastry doughs. Sliced butter is great for serving alongside corn on the cob or freshly made rolls.
Bread/Cookie/ Cracker/Chip Crumbs	Chopping/Mixing/Dough Blade	Break into pieces. Pulse to break up, and then process until desired consistency. This will make perfect bread/cracker/chip crumbs for coating meats and fish. Processed cookies make delicious pie and cake crusts!
Milk Shakes/ Smoothies	Chopping/Mixing/Dough Blade	For milk shakes, first add ice cream. While unit is running, add milk through the feed tube until desired consistency is achieved. For smoothies, add fruit first, then add the liquid through the feed tube while unit is running.
Fresh Herbs	Chopping/Mixing/Dough Blade	Wash and dry herbs VERY well. Pulse to roughly chop. Continue pulsing until desired consistency is achieved.
Nuts	Chopping/Mixing/Dough Blade	Pulse to chop to desired consistency. To make a nut butter, pulse to break up, and then process until smooth, stopping to scrape down as needed.
"Ice Cream"	Chopping/Mixing/Dough Blade	Put frozen fruit cut into 1-inch pieces into the work bowl, with liquid (juice or milk), any desired sweeteners, such as sugar, honey, simple syrup, and other flavors. Process until smooth.
Whipped Cream	Chopping/Mixing/Dough Blade	Process well-chilled cream until cream begins to thicken. Add sugar as desired; process continuously until cream reaches desired consistency. This cream is dense and perfect as a whipped topping for cake or ice cream.
Superfine Sugar	Chopping/Mixing/Dough Blade	Process granulated sugar for about 1 minute until finely ground. Excellent for using in meringues and other baked goods.
Ground Meat	Chopping/Mixing/Dough Blade	Cut meat into ½-inch pieces. Pulse to chop, about 14 long pulses, or until desired consistency is achieved. If a purée is desired, continue to process. Never chop/purée more than ¾ pound at one time.

CLEANING, STORAGE AND MAINTENANCE

- Keep your Cuisinart Elemental 8 Food Processor ready to use on the kitchen counter. When not in use, leave it unplugged.
- Keep the blade and discs out of the reach of children.
- All parts except the housing base are dishwasher safe, and we recommend washing them in the dishwasher on the **top rack only.** Due to intense water heat, washing the work bowl, cover and accessories on the bottom rack may cause damage over time. Insert the cover with the feed tube facing up to ensure proper cleaning. Insert the work bowl and pusher upside down for drainage. Remember to unload the dishwasher carefully wherever you have placed sharp blades and discs.
- To simplify cleaning, rinse the work bowl, cover, pusher and blade or disc immediately after use so food won't dry on them. Be sure to position the pusher upside down for drainage. If food lodges in the pusher, remove it by running water through it, or use a bottle brush.
- If you wash the blade and discs by hand, do it carefully. When handling, use the plastic hubs. Avoid leaving them in soapy water where they may disappear from sight. To clean the metal blade, fill the work bowl with soapy water, hold the blade by its plastic center and move it rapidly up and down on the center shaft of the bowl. Use of a spray attachment is also effective. If necessary, use a brush.
- The work bowl is made of SAN plastic. It should not be placed in a microwave oven.
- The housing base may be wiped clean with a soapy, non-abrasive material. Be sure to dry it thoroughly.
- If the feet leave spots on the counter, spray them with a spot remover and wipe with a damp sponge.
- If any trace of the spot remains, repeat the procedure and wipe the area with a damp sponge and nonabrasive cleaning powder.

IMPORTANT: Never store any blade or disc on the motor shaft. No blade or disc should be placed on the shaft except when the processor is about to be used.

MAINTENANCE: Any other servicing should be performed by an authorized service representative.

FOR YOUR SAFETY

- Like all powerful electrical appliances, a food processor should be handled with care. Follow these guidelines to protect yourself and your family from misuse that could cause injury.
- Handle and store metal blade and discs carefully. Their cutting edges are very sharp.
- Never put blade or discs on the motor shaft until the work bowl is locked in place.
- Always be sure that the blade or disc is down on motor shaft as far as it will go.
- Always insert the metal blade in the work bowl before putting ingredients in bowl.
- When slicing or shredding food, always use the pusher. Never put your fingers or spatula into feed tube.
- Always wait for the blade or disc to stop spinning before you remove the pusher assembly or cover from the work bowl.
- Always unplug the unit before removing food, cleaning, or putting on or taking off parts.
- Always remove work bowl from base of machine before you remove the chopping/mixing/dough blade.
- Be careful to prevent the chopping blade from falling out of the work bowl when emptying the bowl. Remove it before tilting the work bowl.

TECHNICAL DATA

The motor in your food processor operates on a standard line operating current. The appropriate voltage and frequency for your machine are shown on a label on the bottom of the base.

An automatic, temperature-controlled circuit breaker in the motor ensures complete protection against motor burnout. If the processor runs for an exceptionally long time when chopping, mixing or kneading a thick or heavy mixture in successive batches, the motor may overheat. If this happens, the processor will stop. Turn it off and wait for the motor to cool before proceeding. It will usually cool within 10 minutes. In extreme cases, it could take an hour.

Safety switches prevent the machine from operating when the work bowl or the cover is not locked into position. The motor stops within seconds when the motor is turned off; and when the pusher assembly is removed, a fast-stop circuit also enables the motor to stop within seconds.

Cuisinart offers a Limited Two-Year Warranty on the entire machine.

TROUBLESHOOTING

Food Processing

1. **Problem:** The food is unevenly processed.

   Solution:

   - The ingredients should be cut evenly into ½ to 1-inch pieces before processing.
   - Process in batches to avoid overloading.

2. **Problem:** Slices are uneven or slanted.

   Solution:

   - Place evenly cut food, cut side down, into the feed tube.
   - Apply even pressure on the pusher.

3. **Problem:** Food falls over in feed tube.

   Solution:

   - Feed tube should be packed full for best results.

4. **Problem:** Some food remains on top of the disc.

   Solution:

   - It is normal for small pieces to remain; cut remaining bits by hand and add to processed ingredients.

Dough Kneading

1. **Problem:** Motor slows down.

   Solution:

   - Amount of dough may exceed maximum capacity of your food processor. Remove half and process in two batches.
   - Dough may be too wet (see number 8).
     If motor speeds up, continue processing. If not, add more flour, 1 tablespoon at a time, until the motor speeds up. Process until dough cleans the sides of the work bowl.

2. **Problem:** Blade doesn't incorporate ingredients.

   Solution:

   - Always start the food processor before adding liquid. Add liquid in a slow, steady stream, or through the drizzle hole in the pusher, allowing the dry ingredients to absorb it. If too much liquid is added, wait until ingredients in the work bowl have mixed, then add remaining liquid slowly (do not turn off the machine). Pour liquid onto dough as it passes under feed tube opening; do not pour liquid directly onto bottom of the work bowl.

3. **Problem:** Blade rises in work bowl.

   Solution:

   - Excessively sticky dough can cause blade to rise. Carefully reinsert blade and immediately add 2 tablespoons of flour through the feed tube while the machine is running.

4. **Problem:** Dough doesn't clean inside of the work bowl.

   Solution:

   - Amount of dough may exceed maximum capacity of your food processor. Remove half and process in two batches.
   - Dough may be too dry (see number 7).
   - Dough may be too wet (see number 8).

5. **Problem:** Nub of dough forms on top of blade and does not become uniformly kneaded.

   Solution:

   - Stop machine, carefully remove dough, divide it into 3 pieces and redistribute them evenly in the work bowl.

6. **Problem:** Dough feels tough after kneading.

   Solution:

   - Divide dough into 2 or 3 pieces and redistribute evenly in bowl. Process 10 seconds or until uniformly soft and pliable.

7. **Problem:** Dough is too dry.

   Solution:

   - While machine is running, add water, 1 tablespoon at a time, until dough cleans the inside of the bowl.

8. **Problem:** Dough is too wet.

   Solution:

   - While machine is running, add flour, 1 tablespoon at a time, until dough cleans the inside of the bowl.

Technical

1. **Problem:** The motor does not start.

   Solution:

   - There is a safety interlock to prevent the motor from starting if it is not properly assembled. Make sure the work bowl and work bowl cover are securely locked into position.
   - If the motor still will not start, check the power cord and outlet.

2. **Problem:** The food processor shuts off during operation.

   Solution:

   - The cover may have become unlocked; check to make sure it is securely in position.
   - A safety protector in the motor prevents the motor from overheating, which is caused by excessive strain. Press the Off control button and wait 20 to 30 minutes to allow the food processor to cool off before resuming.

3. **Problem:** The motor slowed down during operation.

   Solution:

   - This is normal as some heavier loads (e.g., slicing/shredding cheese) may require the motor to work harder. Simply reposition the food in the feed tube and try again.
   - The maximum load capacity may have been exceeded. Remove some of the ingredients and continue processing.

4. **Problem:** The food processor vibrated/moved around the countertop during processing.

   Solution:

   - Make sure the rubber feet at the bottom of the unit are clean and dry. Also make sure that the maximum load capacity is not being exceeded.
   - This is normal as some heavier loads (e.g., slicing/shredding cheese) may require the motor to work harder.

LIMITED TWO-YEAR WARRANTY

This warranty is available to consumers only. You are a consumer if you own a Cuisinart Elemental 8 Food Processor that was purchased at retail for personal, family or household use. Except as otherwise required under applicable law, this warranty is not available to retailers or other commercial purchasers or owners.

We warrant that your Cuisinart Elemental 8 Food Processor will be free of defects in materials and workmanship under normal home use for two years from the date of original purchase.

We recommend that you visit our website, **www.cuisinart.com** for a fast, efficient way to complete your product registration. However, product registration does not eliminate the need for the consumer to maintain the original proof of purchase in order to obtain the warranty benefits. In the event that you do not have proof of purchase date, the purchase date for purposes of this warranty will be the date of manufacture.

If your Cuisinart Elemental 8 Food Processor should prove to be defective within the warranty period, we will repair it, or if we think necessary, replace it. To obtain warranty service, simply call our toll-free number 1-800-726-0190 for additional information from our Customer Service Representatives, or send the defective product to Customer Service at Cuisinart, 7475 North Glen Harbor Blvd., Glendale, AZ 85307.

To facilitate the speed and accuracy of your return, please enclose $10.00 for shipping and handling of the product.

Please pay by check or money order (California residents need only supply proof of purchase and should call 1-800-726-0190 for shipping instructions).

NOTE: For added protection and secure handling of any Cuisinart product that is being returned, we recommend you use a traceable, insured delivery service. Cuisinart cannot be held responsible for in-transit damage or for packages that are not delivered to us. Lost and/or damaged products are not covered under warranty. Please be sure to include your return address, daytime phone number, description of the product defect, product model number (located on bottom of product), original date of purchase, and any other information pertinent to the product's return.

Your Cuisinart Elemental 8 Food Processor has been manufactured to the strictest specifications and has been designed for use only in 120 volt outlets and only with authorized accessories and replacement parts. This warranty expressly excludes any defects or damages caused by attempted use of this unit with a converter, as well as use with accessories, replacement parts or repair service other than those authorized by Cuisinart. This warranty does not cover any damage caused by accident, misuse, shipment or other than ordinary household use. This warranty excludes all incidental or consequential damages. Some states do not allow the exclusion or limitation of these damages, so these exclusions may not apply to you. You may also have other rights, which vary from state to state.

CALIFORNIA RESIDENTS ONLY:

California law provides that for In-Warranty Service, California residents have the option of returning a nonconforming product (A) to the store where it was purchased or (B) to another retail store that sells Cuisinart products of the same type.

The retail store shall then, at its discretion, either repair the product, refer the consumer to an independent repair facility, replace the product, or refund the purchase price less the amount directly attributable to the consumer's prior usage of the product. If the above options do not result in the appropriate relief to the consumer, the consumer may then take the product to an independent repair facility if service or repair can be economically accomplished. Cuisinart and not the consumer will be responsible for the reasonable cost of such service, repair,

replacement, or refund for nonconforming products under warranty.

California residents may also, according to their preference, return nonconforming products directly to Cuisinart for repair, or if necessary, replacement, by calling our Consumer Service Center toll-free at 1-800-726-0190.

Cuisinart will be responsible for the cost of the repair, replacement, and shipping and handling for such products under warranty.

BEFORE RETURNING YOUR CUISINART PRODUCT

If you are experiencing problems with your Cuisinart product, we suggest that you call our Consumer Service Center at 1-800-726-0190 before returning the product to be serviced. If servicing is needed, a Representative can confirm whether the product is under warranty and direct you to the nearest service location.

Important: If the nonconforming product is to be serviced by someone other than Cuisinart's Authorized Service Center, please remind the servicer to call our Consumer Service Center at 1-800-726-0190 to ensure that the problem is properly diagnosed, the product is serviced with the correct parts, and the product is still under warranty.

150 Milford Road
East Windsor, NJ 08520
Printed in China

14CE002354

G IB-12704-ESP

NOTES:



Cuisinart

Recipe Booklet

8-CUP FOOD PROCESSOR

BASICS

Basic Fresh Breadcrumbs....................18
Dill Butter....................19
Vegetable Cream Cheese....................20
Salmon Cream Cheese....................20
Peanut Butter....................21
Basic Vinaigrette....................21
Tahini Dressing....................22
Caesar Dressing....................23
Mayonnaise....................24
Basil Pesto....................25
Simple Tomato Sauce....................26
Rémoulade....................27
Tomato Salsa....................27
Chunky Guacamole....................28

BREAKFAST & BRUNCH

Morning Glory Muffins....................29
Zucchini Spice Bread....................30
Onion, Pepper and Potato Frittata....................31

APPETIZERS

Ten-Layer Nachos....................32
Refried Beans....................33
Hummus....................34
Tea Sandwiches – 2 varieties (Radish-Dill; Cucumber-Salmon)....................35
Stuffed Breads – 2 varieties (Sausage; Broccoli Rabe)....................37

SOUPS/SALADS/SIDES

Gazpacho 40
Creamy Sweet Potato Soup 41
Spring Vegetable Minestrone 42
Coleslaw 43
Chopped Salad 44
Shredded Brussels Sprouts 45
Potato-Zucchini-Carrot Cakes 46

ENTRÉES

Falafel 47
Pizza Margherita 48
Mushroom, Leek and Gruyère Quiche 49
Chicken Pot Pie 50
Vegetable Stir-Fry 51
Tacos Americanos 52
Fish Sticks 53

DOUGHS/BREADS

Pizza Dough 54
Pâte Brisée 55
Buttery Dinner Rolls 56
Buttermilk Biscuits 57

DESSERTS

Classic Apple Pie 58
Carrot Cake with Cream Cheese Frosting 59
Pumpkin Cheesecake 60

BASIC FRESH BREADCRUMBS

There is no need to buy breadcrumbs when you can make them with your Cuisinart® Food Processor in no time at all.

4 SLICES WHITE BREAD

Makes ⅔ cup

1. Preheat oven to 325°F. Bake slices of bread in a single layer for about 20 minutes or until bread is completely dried out. (Since you are only baking four slices of bread, this is the perfect task for your toaster oven, saving energy and money.)
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Directly into the work bowl, break the bread into pieces and pulse 6 to 8 times, then process on High until desired texture is achieved, about 30 to 60 seconds.

Note: Breadcrumbs can also be processed from day-old bread. Simply break into uniform pieces and follow above instruction until finely chopped.

Tip: For seasoned breadcrumbs, add ¼ teaspoon each dried oregano, dried basil, garlic powder and ground onion flakes to toasted bread and process as above.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

Calories 96 (11% from fat) • carb. 18g • pro. 3g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 144mg • calc. 16mg • fiber 2g

DILL BUTTER

Using a high-quality European-style butter makes a difference, so splurge on a good brand for this recipe. We feature it in our Radish - Dill Tea Sandwiches, but a pat on top of grilled or roasted salmon is another great use for it.

¼	CUP FRESH DILL
½	CUP (1 STICK) GOOD QUALITY BUTTER, ROOM TEMPERATURE AND CUT INTO 4 PIECES
2	PINCHES KOSHER SALT
	PINCH FRESHLY GROUND BLACK PEPPER

Makes ½ cup

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor.
2. Put the dill into the work bowl and process on High to chop, about 10 seconds.
3. Add the butter, salt and pepper. Process on High, scraping down as needed, for about 10 seconds until thoroughly combined.
4. Taste and adjust seasoning accordingly.

Nutritional information per serving (2 teaspoons):

Calories 67 (100% from fat) • carb. 0g • pro. 0g • fat 7g • sat. fat 5g • chol. 20mg • sod. 24mg • calc. 0mg • fiber 0g

VEGETABLE CREAM CHEESE

Vibrant with color and texture, this spread isn't just for schmearing on your morning bagel – serve with crackers, in sandwiches, or even as a topping to a baked potato.

½	MEDIUM CARROT, PEELED AND CUT INTO ½-INCH PIECES (HEAPING ¼ CUP)
½	SMALL RED BELL PEPPER, CUT INTO ½-INCH PIECES (HEAPING ¼ CUP)
1	SCALLION, CHOPPED INTO ½-INCH PIECES (ABOUT ¼ CUP)
1	TABLESPOON FRESH ITALIAN PARSLEY, STEMS DISCARDED
8	OUNCES PLAIN CREAM CHEESE (1 STANDARD PACKAGE), ROOM TEMPERATURE AND CUT INTO 8 PIECES
½ TO 1	TEASPOON FRESH LEMON JUICE
½	TEASPOON KOSHER SALT

Makes 1 cup

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the carrot, red pepper, scallion and parsley and pulse about 5 times to chop. Add the cream cheese, lemon juice and salt to the bowl and pulse about 10 to 12 times, until the all the ingredients have been fully incorporated and cream cheese is smooth. Scrape down the sides of the bowl between every few pulses if needed.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):

Calories 35 (85% from fat) • carb. 1g • pro. 1g • fat 3g • sat. fat 2g • chol. 10mg • sod. 79mg • calc. 1mg • fiber 0g

SALMON CREAM CHEESE

Whether on a toasted poppy seed bagel or in an elegant tea sandwich, salmon cream cheese is a treat for all!

8	OUNCES PLAIN CREAM CHEESE (1 STANDARD PACKAGE), ROOM TEMPERATURE AND CUT INTO 8 PIECES
	PINCH KOSHER SALT
	PINCH FRESHLY GROUND BLACK PEPPER
3	OUNCES SMOKED SALMON, CUT INTO 1-INCH PIECES
2	TEASPOONS FRESH LEMON JUICE
2	TEASPOONS DRAINED CAPERS
2	SPRIGS FRESH DILL

Makes about 1 cup

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the cream cheese, salt and pepper. Pulse a few times to break up, and then process until smooth. Add the smoked salmon, lemon juice, capers and dill and pulse to combine. Then run on High to fully combine all of the ingredients.
2. Taste and add another pinch of salt if desired.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):

Calories 56 (83% from fat) • carb. 1g • pro. 2g • fat 5g • sat. fat 3g • chol. 16mg • sod. 160mg • calc. 1mg • fiber 0g

PEANUT BUTTER

You'll be pleasantly surprised how easy it is to make your own nut butter; be sure to use unsalted nuts so you can control the amount of seasoning in the final product.

2 CUPS UNSALTED, DRY ROASTED PEANUTS
KOSHER SALT TO TASTE

Makes about 1 cup

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Pulse peanuts about 10 times and then process on Low until drops of oil are visible and the mixture is very smooth, about 4 to 5 minutes, depending on desired consistency. (You may need to stop to scrape down the sides of the bowl periodically.)
2. Add salt and pulse 2 to 3 times to incorporate. Adjust seasoning as desired.

TIP: This method can be done with any of your favorite nuts; try adding sweet or savory spices to the spread for more complex flavor.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):

Calories 116 (71% from fat) • carb. 4g • pro. 5g • fat 10g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 105mg • calc. 11mg • fiber 2g

BASIC VINAIGRETTE

This classic vinaigrette can be tossed with mixed greens or drizzled over grilled chicken – and it works great as a marinade, too.

1½ TEASPOONS CHAMPAGNE VINEGAR
½ SMALL SHALLOT (ABOUT ¾ OUNCE), PEELED AND HALVED
1 TEASPOON DIJON MUSTARD
½ TEASPOON KOSHER SALT
¼ TEASPOON GROUND WHITE PEPPER
¾ CUP EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

Makes 1 cup

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the vinegar, shallot, mustard, salt and pepper to the bowl and process on Low to combine and finely chop.
2. With machine running on Low, pour the olive oil through the drizzle hole in the pusher until all ingredients are homogenous, about 1½ to 2 minutes.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):

Calories 106 (82% from fat) • carb. 1g • pro. 0g • fat 11g • sat. fat 2g • chol. 0mg • sod. 91mg • calc. 1mg • fiber 0g

TAHINI DRESSING

Tahini (a paste of ground sesame seeds) can now be found in most grocery stores. Be sure to stir well before measuring out, as it naturally separates in its jar. This dressing is a perfect match for our Falafel on page 47, but is also just as delicious over mixed greens.



1	GARLIC CLOVE
⅓	CUP TAHINI
¼	CUP WATER, PLUS MORE AS NEEDED
2	TABLESPOONS FRESH LEMON JUICE
1	TEASPOON HONEY
¾	TEASPOON KOSHER SALT
¼	TEASPOON FRESHLY GROUND BLACK PEPPER
½	CUP EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

Makes about 1 cup

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. With the machine running on High, drop the garlic through the feed tube. Allow to process until finely chopped. Stop machine to scrape down sides. Add the tahini, ¼ cup of water, lemon juice, honey, salt and pepper.
2. Turn machine on Low to process while adding the oil through the drizzle hole in the pusher. Continue to process until desired consistency. If dressing seems too thick, process in up to an additional ¼ cup of water. Adjust seasoning to taste.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):

Calories 91 (88% from fat) • carb. 2g • pro. 1g • fat 9g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 111mg • calc. 22mg • fiber 0g

CAESAR DRESSING

There are many versions of this recipe, but our take is pretty close to the classic. If you'd prefer not to use raw egg yolks, egg substitute can be used.



1 TO 2	GARLIC CLOVES
5	ANCHOVY FILLETS
2	LARGE EGG YOLKS*
2	TEASPOONS DIJON MUSTARD
4	TEASPOONS FRESH LEMON JUICE
4	TEASPOONS RED WINE VINEGAR
2	TEASPOONS WORCESTERSHIRE SAUCE
½	TEASPOON FRESHLY GROUND BLACK PEPPER
⅔	CUP EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

Makes 1 cup

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. With the machine running on High, drop the garlic through the feed tube and process until finely chopped. Add the anchovies, egg yolks, mustard, lemon juice, vinegar, Worcestershire sauce and pepper to the work bowl. Process on High until well blended.
2. With the machine running on Low, pour the olive oil through the drizzle hole in the pusher in a steady stream until the dressing is emulsified, about 30 seconds.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):

Calories 91 (95% from fat) • carb. 1g • pro. 1g • fat 10g • sat. fat 2g • chol. 24mg • sod. 60mg • calc. 4mg • fiber 0g

*Raw egg warning: Caution is suggested in consuming raw and lightly cooked eggs due to the slight risk of salmonella or other food-borne illness. To reduce this risk, we recommend you use only fresh, properly refrigerated, clean, grade A or AA eggs with intact shells, and avoid contact between the yolks or whites and the shell.

MAYONNAISE

Taste the difference in homemade mayonnaise.

4	LARGE EGG YOLKS*
¾	TEASPOON KOSHER SALT
½	TEASPOON DIJON MUSTARD
1	TEASPOON FRESH LEMON JUICE
1	TABLESPOON WATER
¾	CUP VEGETABLE OIL

Makes 1 cup

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Process the egg yolks, salt, mustard, lemon juice and water on Low until smooth, about 30 seconds. With the machine running, add the oil through the drizzle hole in the pusher until all oil is incorporated and the mayonnaise is emulsified and homogenous.
2. Scrape down sides; taste and adjust seasoning accordingly.

Note: For fresh herb mayonnaise: process ⅓ cup firmly packed fresh herbs (e.g., parsley, dill, tarragon, basil, etc.), stems removed, with the yolks before adding the oil.

For a bolder-flavored mayonnaise, increase the salt by ¼ teaspoon, the Dijon by ½ teaspoon and lemon juice to 1 tablespoon.

Nutritional information per serving (1 tablespoon, using egg yolks):

Calories 93 (96% from fat) • carb. 0g • pro. 1g • fat 10g • sat. fat 1g • chol. 41mg • sod. 104mg • calc. 5mg • fiber 0g

*Raw egg warning: Caution is suggested in consuming raw and lightly cooked eggs due to the slight risk of salmonella or other food-borne illness. To reduce this risk, we recommend you use only fresh, properly refrigerated, clean, grade A or AA eggs with intact shells, and avoid contact between the yolks or whites and the shell.

For lower-cholesterol mayonnaise, and to avoid using raw eggs, cholesterol free egg substitute may be substituted for the egg yolks.

BASIL PESTO

This is a slightly cheesier version of the standard pesto, but you can adjust the amount of cheese as desired. Try any combination of herbs or nuts in this recipe.

- 2 ounces Parmesan or pecorino cheese cut into ½-inch cubes
- 1 garlic clove
- ¼ cup pine nuts, lightly toasted
- 3 cups tightly packed fresh basil leaves (about 3 ounces)
- ½ teaspoon kosher salt
- ½ to ⅔ cup extra virgin olive oil

Makes 1¼ cups

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the cheese, garlic and nuts to the work bowl and pulse to roughly chop, about 10 pulses. Add the basil leaves and salt and pulse about 10 to 15 times; scrape the bowl. With the machine running on Low, add the olive oil in a slow, steady stream through the feed tube, processing until combined and an emulsion is formed, about 1 minute. Scrape down the sides of the work bowl.
2. To store the pesto, transfer to a glass jar or airtight container. Tap to remove all air bubbles and even out the surface. Cover the surface directly with plastic wrap and refrigerate. The pesto will keep for 5 days in the refrigerator, or it may be frozen.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):

Calories 72 (80% from fat) • carb. 0g • pro. 1g • fat 8g • sat. fat 1g • chol. 2mg • sod. 74mg • calc. 40mg • fiber 0g

SIMPLE TOMATO SAUCE

This sauce comes together quickly, but tastes as if it has been simmering all day. When cooked down, it makes a tasty topping for homemade pizzas.



1½	TEASPOONS OLIVE OIL
4	GARLIC CLOVES
1	SMALL ONION, CUT INTO 1-INCH PIECES
¾	TEASPOON DRIED OREGANO
¼	CUP DRY WHITE WINE
1	CAN (28 OUNCES) WHOLE PEELED PLUM TOMATOES, WITH JUICE
½	TEASPOON KOSHER SALT
1	LARGE SPRIG FRESH BASIL (10 TO 12 LEAVES)
¼	TEASPOON FRESHLY GROUND BLACK PEPPER
¼	TEASPOON RED PEPPER FLAKES (OPTIONAL)

Makes about 3 cups

1. Put the olive oil into a medium size saucepan over medium heat.
2. While the oil is heating, insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. With the machine running on High, drop the garlic through the feed tube to chop. Turn unit off, scrape down the sides of the bowl and add the onion. Pulse to finely chop, about 5 times.
3. When the oil is hot add the garlic, onion and oregano to the pan. Sauté until the onion is softened and the garlic is fragrant. Add the wine to the pan and cook until completely reduced.
4. While the wine is cooking, add the tomatoes to the work bowl and pulse to finely chop, about 8 times. Add the tomatoes, salt and basil to the pan.
5. Bring the sauce to a boil, then reduce to low. Partly cover the pan and simmer for 30 minutes. Turn off the heat and stir in the black pepper and red pepper flakes, if using. Taste and adjust seasoning accordingly.

If you would like to use this sauce for pizza, continue to simmer uncovered for an additional 30 to 40 minutes until thick and reduced, stirring often. Let the sauce cool completely before using on pizza dough.

Nutritional information per serving (¼ cup):

Calories 27 (20% from fat) • carb. 4g • pro. 1g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 239mg • calc. 16mg • fiber 1g

RÉMOULADE

This sauce not only complements seafood, but also pairs well with freshly steamed vegetables. For a richer, thicker consistency, use Greek yogurt in place of regular.

- ½ MEDIUM TO LARGE SHALLOT, PEELED AND CUT INTO 1-INCH PIECES
- ¼ CUP FRESH ITALIAN PARSLEY, STEMS DISCARDED
- 1 TABLESPOON FRESH DILL
- 1 TABLESPOON DIJON MUSTARD
- 3 TABLESPOONS DRAINED CAPERS
- 1¼ CUPS MAYONNAISE
- ½ CUP NONFAT PLAIN YOGURT
- ¼ CUP SWEET RELISH
- ⅛ TEASPOON FRESHLY GROUND BLACK PEPPER

Makes 2⅓ cups

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the shallot, parsley and dill; pulse to chop, about 10 pulses. Scrape down the sides of the bowl and add the mustard and capers and pulse 5 to 10 times to chop.
2. Add the mayonnaise, yogurt, relish and black pepper; use 5 long pulses to combine. Do not over-process. Refrigerate until ready to use.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):

Calories 64 (89% from fat) • carb. 1g • pro. 1g • fat 6g • sat. fat 1g • chol. 26mg • sod. 105mg • calc. 8mg • fiber 0g

TOMATO SALSA

Serve warm tortilla chips alongside this fresh and tangy salsa.

- ¼ CUP FRESH CILANTRO, STEMS DISCARDED
- 2 SMALL SCALLIONS, CUT INTO 1-INCH PIECES
- 1 SMALL GARLIC CLOVE
- 1 JALAPEÑO, SEEDED AND CUT INTO ½-INCH PIECES
- ¾ TEASPOON KOSHER SALT
- 2 CUPS GRAPE TOMATOES
- 1 TEASPOON FRESH LIME JUICE

Makes about 2 cups

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the cilantro, scallions, garlic and jalapeño and pulse to chop, about 10 pulses. Add the salt, tomatoes and lime juice and pulse to chop until desired consistency is reached, about 8 to 10 pulses.
2. Taste and adjust seasoning accordingly. Depending on desired consistency, strain salsa to remove excess liquid.

Nutritional information per serving (¼ cup):

Calories 11 (7% from fat) • carb. 2g • pro. 0g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 287mg • calc. 7mg • fiber 1g

CHUNKY GUACAMOLE

Our fresh guacamole is perfect for the Sunday game or served alongside quesadillas for a festive dinner. It is also a component in our Ten-Layer Nachos (page 32)!

1	small garlic clove
½	jalapeño, seeded, cut into 1-inch pieces
1	scallion, cut into 1-inch pieces
1	tablespoon fresh cilantro, stems discarded
2	ripe avocados, halved, pits removed
2	tablespoons fresh lime juice
¾	teaspoon kosher salt

Makes about 1 cup

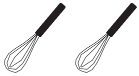
1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the garlic, jalapeño, scallion and cilantro and pulse to roughly, but evenly chop.
2. Scrape down the sides of the bowl. Scoop out the insides of the avocados in pieces directly into the work bowl and add the lime juice and salt. Alternate between pulsing and running on High until desired consistency is achieved, about 10 to 15 pulses.

Nutritional information per serving (¼ cup):

Calories 71 (73% from fat) • carb. 4g • pro. 1g • fat 6g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 118mg • calc. 7mg • fiber 3g

MORNING GLORY MUFFINS

Start your day with this muffin, packed with energy and fiber.



	NONSTICK COOKING SPRAY
¼	CUP UNBLEACHED, ALL-PURPOSE FLOUR
⅓	CUP WHOLE WHEAT FLOUR
½	TEASPOON KOSHER SALT
½	TEASPOON BAKING SODA
½	TEASPOON GROUND CINNAMON
¼	CUP ROLLED OATS (NOT INSTANT)
½	TEASPOON GRATED ORANGE ZEST
⅓	CUP WALNUTS, LIGHTLY TOASTED
2	LARGE PEELED CARROTS
⅓	CUP PACKED, LIGHT BROWN SUGAR
2	LARGE EGGS, ROOM TEMPERATURE
⅓	CUP VEGETABLE OIL
½	TEASPOON PURE VANILLA EXTRACT
⅓	CUP SHREDDED, UNSWEETENED COCONUT
2	TABLESPOONS SUNFLOWER SEEDS

Makes 6 muffins

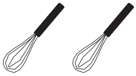
1. Preheat oven to 350°F. Lightly coat a six-cup muffin pan with nonstick cooking spray and set aside.
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the flours, salt, baking soda, cinnamon, oats and zest to the work bowl; process on Low for 10 seconds to sift. Transfer ingredients to a medium mixing bowl; reserve. Add the walnuts and pulse to chop, about 5 times. Leaving the nuts in the bowl, remove the chopping blade and insert the medium shredding disc. Cut the carrots to fit the feed tube snugly and shred on High. Add to the bowl with the dry ingredients and stir to combine; reserve.
3. Reinsert the chopping blade and add the brown sugar, eggs, oil and vanilla to the work bowl and process on Low for 5 seconds, until combined. Add the flour/carrot mixture, and pulse three times to combine. Scrape down the sides of the bowl and add the coconut and sunflower seeds. Pulse 3 to 4 more times to incorporate.
4. Divide the batter among the prepared muffin cups and bake for 18 to 20 minutes, until a toothpick or cake tester comes out clean.

Nutritional information per muffin:

Calories 316 (60% from fat) • carb. 27g • pro. 6g • fat 22g • sat. fat 4g • chol. 62mg • sod. 232mg • calc. 30mg • fiber 3g

ZUCCHINI SPICE BREAD

This moist, quick bread is perfect for breakfast or for an afternoon snack.



	NONSTICK COOKING SPRAY
2¼	CUPS UNBLEACHED, ALL-PURPOSE FLOUR
1½	TEASPOONS GROUND CINNAMON
¾	TEASPOON GROUND ALLSPICE
¼	TEASPOON GROUND NUTMEG
1	TEASPOON KOSHER SALT
1	TEASPOON BAKING POWDER
½	CUP WALNUTS, LIGHTLY TOASTED
1	LARGE ZUCCHINI, APPROXIMATELY 8 TO 10 OUNCES
½	CUP VEGETABLE OIL
1	CUP GRANULATED SUGAR
2	LARGE EGGS
½	CUP DRIED CHERRIES OR CRANBERRIES

Makes one 2-pound loaf (16 servings)

1. Preheat oven to 325°F. Coat a 9 x 5 x 3-inch loaf pan with cooking spray.
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the flour, spices, salt and baking powder and process on Low for 10 seconds to sift. Transfer ingredients to a large bowl; reserve. Add the walnuts to the work bowl and chop, 2 to 3 pulses. Leaving the nuts in the work bowl, remove the chopping blade and insert the medium shredding disc. Trim the zucchini to fit the feed tube and shred. Transfer the walnuts and zucchini to the bowl with the dry ingredients. Stir to mix.
3. Reinsert the chopping blade and add the vegetable oil, sugar and eggs. Process on Low for 5 to 10 seconds until combined. Add to the mixing bowl with the dry ingredients, along with the dried fruit, and stir until just combined.
4. Pour the batter into the prepared pan and bake in the middle of the oven for 1 hour and 15 minutes, or until a toothpick or cake tester comes out clean.
5. Cool on a wire rack for 5 minutes, and then turn the loaf out onto a wire rack to cool completely.

Nutritional information per serving:

Calories 194 (37% from fat) • carb. 28g • pro. 3g • fat 8g • sat. fat 1g • chol. 23mg • sod. 183mg • calc. 14mg • fiber 1g

ONION, PEPPER AND POTATO FRITTATA

Frittatas are simple and delicious. This is also tasty with some crumbled cooked Italian sausage mixed into it.

2	GARLIC CLOVES
1	SMALL ONION, HALVED
1	MEDIUM RED BELL PEPPER, QUARTERED, CORED AND SEEDED
1	SMALL TO MEDIUM RUSSET POTATO (4 TO 6 OUNCES), PEELED AND HALVED, RESERVED IN COLD WATER
1	OUNCE PARMESAN CHEESE
3	TEASPOONS OLIVE OIL, DIVIDED
½	TEASPOON KOSHER SALT, DIVIDED
¼	TEASPOON FRESHLY GROUND BLACK PEPPER, DIVIDED
12	LARGE EGGS, BEATEN

Makes 10 servings

1. Preheat oven to 350°F.
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. With the unit running on High, drop the garlic through the feed tube and process to finely chop.
3. Keeping the garlic in the bowl, remove the chopping blade and insert the medium slicing disc. Slice the onion and pepper on High. Remove vegetables and reserve. Slice the potato on High; remove and reserve in cold water.
4. Remove the slicing disc, and insert the fine shredding disc. Shred the Parmesan on High; reserve.
5. Place a 10-inch oven-safe nonstick skillet* over medium heat. Add 2 teaspoons of the olive oil and swirl the pan to coat the surface evenly. Once oil is hot, add the garlic, onion and pepper, with a pinch each of the salt and pepper; sauté until softened, about 6 to 8 minutes. Remove and reserve.
6. Add the remaining teaspoon of oil to the pan. Remove the potatoes from the water and dry well on a towel. Add to the pan with 2 pinches each of the salt and pepper. Sauté until tender and edges are browned, about 6 minutes.
7. Once potatoes have browned, add the onion/pepper mixture back to the pan, stir to combine, then top with the eggs, remaining salt and pepper and shredded Parmesan. Leave skillet on the heat so that the bottom and sides of the frittata begin to set, about 6 minutes. Place skillet into oven and bake until the top of the frittata is golden and puffed, about 20 to 25 minutes.
8. Carefully remove skillet from oven and invert onto a cutting board. Cut the frittata and serve immediately.

*If not using a nonstick pan, coat the pan with a nonstick cooking spray before adding the eggs. Once the vegetables are sautéed, stir them into beaten eggs and add to the coated pan.

Nutritional information per serving: (based on 10 servings)

Calories 127 (56% from fat) • carb. 5g • pro. 9g • fat 8g • sat. fat 3g • chol. 225mg • sod. 248mg • calc. 73mg • fiber 1g

TEN-LAYER NACHOS

These nachos are loaded with all the best ingredients. You can tweak this recipe however you wish, using different cheeses or substituting your favorite ingredients.

- 1 standard bag tortilla chips (this is an estimate – you need enough to cover the bottom of a rimmed baking sheet)
- ¾ cup refried beans, homemade (recipe follows) or canned
- 2 to 4 scallions, trimmed and cut into 1-inch pieces (2 scallions if they are large; use 4 if they are small)
- 1 jalapeño, halved, seeded and cut into 1-inch pieces
- ½ cup grape tomatoes
- ¾ cup whole, pitted black olives
- 6 to 8 ounces Monterey Jack or Cheddar cheese, or a mix of the two, chilled
- ⅔ cup salsa (page 27)
- ⅔ cup guacamole (page 28)
- ½ cup sour cream or plain yogurt

Makes 10 to 12 servings

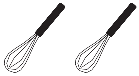
1. Preheat oven to 375°F. Line a rimmed baking sheet with foil. Evenly distribute the chips on the prepared baking pan.
2. Evenly distribute dollops of the refried beans on top of the chips. Set aside.
3. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Put the scallions, jalapeño and tomatoes in the bowl and pulse to roughly chop, about 5 times. Remove and evenly distribute on the chips and beans.
4. Remove the chopping blade and insert the medium slicing disc. Slice the olives on High. Remove and distribute on top of the nachos. Remove the slicing disc and flip to insert the shredding disc side. Shred the cheese(s) on High. Remove and evenly distribute over the assembled nacho ingredients.
5. Bake for about 15 minutes, or until the cheese is fully melted and lightly browned. Serve immediately with salsa, guacamole and sour cream.

Nutritional information per serving (based on 12 servings):

Calories 249 (48% from fat) • carb. 25g • pro. 7g • fat 13g • sat. fat 3g • chol. 13mg • sod. 421mg • calc. 174mg • fiber 4g

REFRIED BEANS

Easy enough to buy canned, but making your own is simple and much more delicious!



2	GARLIC CLOVES
½	MEDIUM ONION, CUT INTO 1-INCH PIECES
½	JALAPEÑO, SEEDED AND CUT INTO 1-INCH PIECES
2	TABLESPOONS VEGETABLE OIL, DIVIDED
1	TABLESPOON TOMATO PASTE
½	TEASPOON KOSHER SALT, DIVIDED
1 TO 2	PINCHES GROUND CUMIN
	PINCH CAYENNE
1	CAN (15 OUNCES) PINTO BEANS, DRAINED
1 TO 1½	CUPS WATER

Makes about 1 cup

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Put the garlic, onion and jalapeño in the bowl and process on High to finely chop.
2. Put 1 tablespoon of oil in a medium-size nonstick skillet set over medium heat. Once oil is hot, add the chopped vegetables, tomato paste, pinch of salt, cumin and cayenne. Sauté until softened, about 4 minutes. Add the drained beans and cook until hot and softened a bit more, about 6 to 8 minutes.
3. Transfer all ingredients to the food processor, still fitted with the metal chopping blade. Pulse until desired consistency, adding water through the feed tube as you go to achieve a nice creamy texture. Add additional salt to taste.
4. Add the remaining tablespoon of oil to the same skillet set over medium-high heat. Once hot, add the puréed bean mixture to the pan and cook, stirring frequently, until slightly darkened in color, no more than 4 minutes. Serve warm.

Nutritional information per serving (¼ cup):

Calories 83 (41% from fat) • carb. 10g • pro. 3g • fat 4g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 311mg • calc. 28mg • fiber 3g

HUMMUS

Serve this brightly flavored dip with warm pita for a satisfying snack.

- 1 garlic clove
- 1 teaspoon kosher salt
- 2 cans (15.5 ounces each) chickpeas, rinsed and drained
- ¼ cup tahini
- 2 tablespoons fresh lemon juice
- ¼ cup plus two tablespoons water
- ½ teaspoon ground cumin
- ¼ cup extra virgin olive oil, plus 1 tablespoon for serving
- ⅛ teaspoon paprika (optional)
- pinch za'atar (optional)

Makes about 3 cups

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. With the unit running on High, drop the garlic through the feed tube and process to finely chop, about 10 seconds. Add remaining ingredients and process on Low until smooth, about 3 minutes, stopping to scrape down the sides of the bowl as needed.
2. For serving, transfer hummus to a shallow bowl. Make a slight indentation in the center of the dip and fill with the remaining tablespoon of oil. Sprinkle the paprika and za'atar, if using, over the oil.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

Calories 79 (44% from fat) • carb. 2g • pro. 2g • fat 4g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 207mg • calc. 23mg • fiber 2g

RADISH-DILL TEA SANDWICHES

An elegant sandwich to serve for a ladies' tea or lunch.

6 TO 8	SMALL RADISHES (ABOUT 1 SMALL BUNCH), TRIMMED
1	LOAF RYE COCKTAIL BREAD*
½	CUP DILL BUTTER (PAGE 19), SOFTENED
	KOSHER SALT

Makes about 22 sandwiches

1. Fit the medium slicing disc into the work bowl of the food processor. Fill the feed tube with the radishes and slice on High.
2. Lay the slices of bread on a clean work surface. Spread 1 teaspoon of butter on one side of each piece of bread. Top half of the buttered pieces with 3 radish slices and a pinch of salt. Top with another piece of bread, buttered side down. Continue with all of the bread.
3. Halve the sandwiches on the diagonal and serve immediately.

*If you cannot find cocktail bread, extra-thin sliced bread is a good substitute. Just cut each slice in quarters to make cocktail-size.

Nutritional information per sandwich:

Calories 72 (56% from fat) • carb. 7g • pro. 1g • fat 4g • sat. fat 3g • chol. 11mg • sod. 198mg • calc. 10mg • fiber 1g

CUCUMBER-SALMON TEA SANDWICHES

Be sure to include these tasty sandwiches for your next luncheon – they will add color and flavor to the table.



1	SMALL TO MEDIUM CUCUMBER, HALVED LENGTHWISE AND WIDTHWISE
1	LOAF PUMPERNICKEL COCKTAIL BREAD*
½	CUP SALMON CREAM CHEESE (PAGE 20), SOFTENED
3½	OUNCES SMOKED SALMON, TORN OR CUT INTO 22 PIECES

Makes about 22 sandwiches

1. Insert the medium slicing disc into the work bowl of the food processor. Slice the cucumber on High (you will have half-moon shapes).
2. Lay the slice of bread on a clean work surface. Spread 1 teaspoon of salmon cream cheese on one side of each piece of bread. Top half of the bread with 3 cucumber slices and a piece of smoked salmon. Top with another piece of bread, cream cheese side down. Continue with all of the bread.
3. Halve the sandwiches on the diagonal and serve immediately.

*If you cannot find cocktail bread, extra-thin sliced bread, such as Pepperidge Farm brand, is a good substitute. Cut each slice in quarters to make cocktail-size.

Nutritional information per sandwich:

Calories 85 (48% from fat) • carb. 7g • pro. 4g • fat 5g • sat. fat 2g • chol. 13mg • sod. 360mg • calc. 12mg • fiber 1g

SAUSAGE BREAD (STROMBOLI STYLE)

This recipe is great for a hungry crowd and can easily be doubled. We use a combination of sweet and hot sausage in this bread, but feel free to use whatever suits your taste.

Makes one 14-inch roll

2	TABLESPOONS VEGETABLE OIL, DIVIDED
1	SMALL FENNEL BULB, FRONDS REMOVED (RESERVED FOR ANOTHER USE), QUARTERED AND CORED
2	GARLIC CLOVES, SMASHED
¼ TO ½	TEASPOON KOSHER SALT
4	OUNCES REGULAR MOZZARELLA, DIVIDED
½	POUND SWEET ITALIAN SAUSAGE, CASINGS REMOVED
¼	POUND HOT ITALIAN SAUSAGE, CASINGS REMOVED
2	TABLESPOONS WHITE WINE
	UNBLEACHED, ALL-PURPOSE FLOUR, FOR ROLLING DOUGH
1	RECIPE PIZZA DOUGH (PAGE 54)
	EGG WASH (1 LARGE EGG LIGHTLY BEATEN WITH 1 TEASPOON WATER)

1. Preheat oven to 400°F with rack in the middle of the oven. Lightly coat a baking sheet with 1 tablespoon of the oil and set aside.
2. Heat remaining oil in a 12-inch skillet over medium heat.
3. While the oil is heating, insert the medium slicing disc into the work bowl of the food processor and slice the fennel on High. Remove and add to the hot skillet with the garlic and ¼ teaspoon of the salt. Sauté for about 8 to 10 minutes until the fennel is softened and lightly browned. While fennel and garlic are cooking, remove the slicing disc and flip over to insert the shredding disc side. Fit the mozzarella into the feed tube and shred on High; reserve in bowl.
4. Once the fennel has cooked, remove and reserve in a separate bowl. Return pan to the heat and break sausage up into medium-size chunks directly into the pan. Cook until sausage is browned with no pink, about 5 to 7 minutes. Return fennel to the pan and stir to combine. Add the wine and scrape any bits on the bottom of the pan with a wooden spoon. Cook until wine has evaporated, about 1 minute, and remove pan from heat. Remove and discard garlic and stir in ½ cup of the mozzarella. Set aside to cool slightly.
5. Punch down pizza dough on a lightly floured surface. With the tips of your fingers, gently press out into a 14 x 8-inch rectangle, turning and stretching as needed. Gently lift dough onto prepared baking sheet and reshape if necessary. If any tears appear, pinch the dough back together.
6. Evenly spread sausage mixture all over the dough in a single layer, leaving a 1-inch border around the outside. Sprinkle remaining cheese evenly over the sausage mixture.
7. Brush the border of the dough with the egg wash. Starting with the long end closest to you, roll the dough like a jelly roll to the center of the rectangle. Take the long end farthest from you and tightly pull it back over the dough in the center to cover and complete the roll. Pinch to seal all along the seam. Fold the ends of the dough in on each side and pinch to seal. Roll the dough over so it is seam-side down and arrange in the center of the baking sheet. Brush all over with egg wash, and with a paring knife cut 3 evenly spaced slits in the top.
8. Bake for 30 minutes, rotating the pan halfway through cooking, or until golden brown and cooked through. Remove and allow bread to rest 5 minutes before slicing. Serve warm.

TIP: For an ultimate version, combine the flavors of both stuffed breads (see next recipe) into one.

Nutritional information per serving (based on 14 servings):

Calories 204 (54% from fat) • carb. 16g • pro. 8g • fat 13g • sat. fat 4g • chol. 36mg • sod. 406mg • calc. 73mg • fiber 2g

BROCCOLI RABE BREAD

Sweet ricotta complements the slight bitterness of broccoli rabe in this version.

- 2 tablespoons vegetable oil, divided
- 2 garlic cloves
- 1 bunch broccoli rabe (no more than 1 pound), trimmed and cut into 2-inch pieces
- ¾ teaspoon kosher salt, divided
- ⅛ teaspoon red pepper flakes
- ¼ ounce pecorino Romano
- ½ cup whole milk ricotta
- pinch ground nutmeg
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper
- unbleached, all-purpose flour, for rolling dough
- 1 recipe Pizza Dough (page 54)
- egg wash (1 egg beaten lightly with 1 teaspoon water)

Makes one 14-inch roll

1. Preheat oven to 400°F with rack in the middle of the oven. Lightly coat a baking sheet with 1 tablespoon of the oil and set aside.
2. Heat the remaining oil in a 12-inch sauté pan over medium heat until shimmering.
3. While the oil is heating, insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. With the unit running on High, drop the garlic through feed tube to chop.
4. Add broccoli rabe to the skillet – it will look like a lot, but will shrink as it cooks. Season with ¼ teaspoon of the salt and sauté for about 7 to 8 minutes, or until just tender. Halfway through cooking, stir in the garlic and red pepper flakes. Remove from the heat and set aside to cool slightly.
5. While the broccoli rabe is cooking, put the pecorino cheese into the work bowl, still fitted with the chopping blade, and process on High to finely grate. Put into a medium-size mixing bowl with the ricotta, nutmeg, remaining salt and pepper. Once the broccoli rabe has cooked, add it to the other ingredients and stir to completely combine.
6. Punch down pizza dough on a lightly floured surface. With the tips of your fingers, gently press out dough into a 14 x 8-inch rectangle, turning and stretching as needed. Gently lift dough onto prepared baking sheet and reshape if necessary. If any tears appear, pinch the dough back together.
7. Evenly spread the broccoli-cheese mixture all over the dough in a single layer, leaving a 1-inch border around the outside.
8. Brush the border of the dough with the egg wash. Starting with the long end closest to you, roll the dough like a jelly roll to the center of the rectangle.

Take the long end farthest from you and tightly pull it back over the dough in the center to cover and complete the roll. Pinch to seal all along the seam. Fold the ends of the dough in on each side and pinch to seal. Roll the dough over so it is seam-side down and arrange in the center of the baking sheet. Brush all over with egg wash, and with a paring knife cut 3 evenly spaced slits in the top.

9. Bake for 30 to 35 minutes, rotating the pan halfway through cooking, or until golden brown and cooked through. Remove and allow bread to rest 5 minutes before slicing. Serve warm.

TIP: For an ultimate version, combine the flavors of both stuffed breads (see previous recipe) into one.

Nutritional information per serving: (based on 14 servings)

Calories 204 (54% from fat) • carb. 16g • pro. 8g • fat 13g • sat. fat 4g • chol. 36mg • sod. 406mg • calc. 73mg • fiber 2g

GAZPACHO

This bright and vibrant soup is perfect all summer long.

1	GARLIC CLOVE
1	JALAPEÑO, SEEDED AND CUT INTO 1-INCH PIECES
¼	CUP FRESH ITALIAN PARSLEY, STEMS DISCARDED
2	SCALLIONS, TRIMMED AND CUT INTO 1-INCH PIECES
½	MEDIUM TO LARGE CUCUMBER (ABOUT 3 OUNCES), CUT INTO 1-INCH PIECES
¼	YELLOW BELL PEPPER, CUT INTO 1-INCH PIECES
¼	RED BELL PEPPER, CUT INTO 1-INCH PIECES
2	MEDIUM VINE-RIPE TOMATOES, CORED AND CUT INTO 1-INCH PIECES
1	TEASPOON KOSHER SALT
¼	TEASPOON FRESHLY GROUND BLACK PEPPER
1	TEASPOON RED WINE VINEGAR
1	TEASPOON FRESH LIME JUICE
3	DASHES HOT SAUCE
1½	CUPS VEGETABLE JUICE, LOW SODIUM

Makes 3½ cups

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. With the machine running on High, drop the garlic and jalapeño down the feed tube to chop. Stop to scrape down the sides and add the parsley, scallions, cucumber, bell peppers and tomatoes. Pulse 5 to 6 times to roughly chop.
2. Add the remaining ingredients and pulse another 6 to 7 times to incorporate. Taste and adjust seasoning as desired. Serve.

Nutritional information per serving (½ cup):

Calories 24 (5% from fat) • carb. 5g • pro. 1g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 362mg • calc. 18mg • fiber 1g

CREAMY SWEET POTATO SOUP

This velvety soup is perfect for a brisk fall day.

2	TABLESPOONS UNSALTED BUTTER
1	GARLIC CLOVE
1	½-INCH PIECE GINGERROOT, PEELED
1	LEEK, TRIMMED AND CUT INTO 2-INCH PIECES
½	TEASPOON KOSHER SALT, DIVIDED
	PINCH FRESHLY GROUND BLACK PEPPER
2	MEDIUM SWEET POTATOES (ABOUT 1 POUND), PEELED AND CUT TO FIT THE FEED TUBE (RESERVE IN COLD WATER IF NOT USING IMMEDIATELY)
¼	TEASPOON GROUND CINNAMON
	PINCH CAYENNE
2	CUPS CHICKEN OR VEGETABLE BROTH, LOW SODIUM
½ TO ¾	CUP HEAVY CREAM (OPTIONAL)

Makes about 3 cups

1. Put the butter in a medium to large pot over low heat.
2. While butter is heating, prepare the vegetables. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the garlic, ginger and leek, and pulse until finely chopped, about 8 to 10 times. Put into the pot with a pinch each of the salt and pepper. Sauté until softened, about 8 minutes (you want the heat to be low so the vegetables do not pick up any color).
3. While vegetables are cooking, remove the chopping blade and insert the medium slicing disc. Slice the potatoes on High. Add to the softened vegetables and stir to fully combine. Add the cinnamon, cayenne and broth, and increase heat to bring mixture to a boil. Once boiling, reduce heat to maintain a simmer. Allow to simmer until potatoes are tender, about 15 minutes.
4. Using a slotted spoon, transfer the soup solids to the food processor and transfer liquid to a measuring cup (this will make it easier to add to the food processer while puréeing). Process on High to purée and while processing, slowly add the hot cooking liquid to the food processor. Process on High for about 2 minutes for a smooth consistency.
5. Return the soup to the saucepan to re-warm. Stir in the cream if using. Taste and adjust seasoning accordingly.
6. Serve immediately.

Nutritional information per serving (1 cup):

Calories 221 (66% from fat) • carb. 17g • pro. 1g • fat 16g • sat. fat 11g • chol. 55mg • sod. 598mg • calc. 29mg • fiber 2g

SPRING VEGETABLE MINESTRONE

Pesto stars in this brightly flavored springtime soup.

1½	TEASPOONS OLIVE OIL
1	GARLIC CLOVE
1	SMALL LEEK, TRIMMED AND CUT INTO 1-INCH PIECES
¾	TEASPOON KOSHER SALT, DIVIDED
½	TEASPOON FRESHLY GROUND BLACK PEPPER, DIVIDED
3	MEDIUM CARROTS, PEELED, TRIMMED AND HALVED
1	CELERY STALK, TRIMMED AND HALVED
½	SMALL FENNEL BULB, TRIMMED AND HALVED
1	SMALL ZUCCHINI, TRIMMED AND HALVED LENGTHWISE AND WIDTHWISE
1	SMALL YELLOW SQUASH, TRIMMED AND HALVED LENGTHWISE AND WIDTHWISE
6	OUNCES RED POTATOES, CUT INTO ½-INCH PIECES
6	CUPS CHICKEN OR VEGETABLE STOCK, LOW SODIUM
1	CAN (15 OUNCES) CHICKPEAS, DRAINED FIRST THEN RINSE
1	CAN (15 OUNCES) RED KIDNEY BEANS, DRAINED FIRST THEN RINSED
2	CUPS COOKED DITALINI PASTA OR OTHER SMALL VARIETY (OPTIONAL)
2 TO 4	TABLESPOONS BASIL PESTO (PAGE 25), FOR SERVING

Makes about 12 cups

1. Put the olive oil in a large pot over medium heat.
2. While oil is heating, prepare the vegetables. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the garlic and leek; pulse until finely chopped, about 6 to 8 pulses. Transfer to the pot with ¼ teaspoon of the salt and pinch of pepper and begin to sauté.
3. While the garlic and leek are cooking, remove the chopping blade and insert the medium slicing disc. Fit the carrots and celery into the feed tube so they are snug and slice on High. Slice the fennel on High. Add to the pot, with the remaining salt and pepper, and sauté until slightly soft, about 10 minutes.
4. Slice the zucchini and squash on High; reserve in bowl. Once the vegetables have cooked, stir in the potatoes and stock. Increase temperature to bring mixture to a boil. Reduce to maintain a simmer and add the zucchini, squash, chickpeas and beans. Continue to simmer until all vegetables are tender, about 20 to 30 minutes. Stir in the cooked ditalini, if using, and simmer for an additional 5 to 10 minutes or until heated through. Taste and adjust seasoning accordingly.
5. Serve in individual bowls topped with a dollop of pesto. The pesto is best stirred into soup before eating.

Nutritional information per serving (1 cup):

Calories 127 (19% from fat) • carb. 20g • pro. 7g • fat 3g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 659mg • calc. 57mg • fiber 5g

COLESLAW

A mayonnaise-free version of this classic barbecue dish, this is nice and light with the same tang.

3 small scallions, cut into 1-inch pieces
1 cup fresh Italian parsley, stems discarded
2 tablespoons ketchup
2 tablespoons cider vinegar
2 tablespoons vegetable oil
½ teaspoon kosher salt
⅛ teaspoon celery salt
¼ teaspoon freshly ground black pepper
1 large carrot, peeled
¼ medium head red cabbage, cored, about 8 ounces
¼ medium head savoy cabbage, cored, about 8 ounces

Makes about 5 cups

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the scallions and parsley and pulse to finely chop, about 6 to 8 pulses. Add the ketchup, cider vinegar, oil, salt, celery salt and black pepper and pulse to combine. Reserve.
2. Remove the chopping blade and insert the medium shredding disc. Shred the carrot on High. Remove the shredding disc and flip to insert the slicing disc. Slice the cabbages on High. Transfer to a large mixing or serving bowl and toss all ingredients together.
3. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (½ cup):

Calories 55 (68% from fat) • carb. 4g • pro. 1g • fat 4g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 89mg • calc. 25mg • fiber 1g

CHOPPED SALAD

This delicious, garden-fresh salad is always a big hit – even among non-salad eaters!

1	SMALL SHALLOT, CUT INTO 1-INCH PIECES
2	SCALLIONS, TRIMMED AND CUT INTO 1-INCH PIECES
¼	CUP FRESH ITALIAN PARSLEY, STEMS DISCARDED
1	CELERY STALK, TRIMMED AND HALVED LENGTHWISE
1	MEDIUM CARROT, TRIMMED, PEELED AND HALVED LENGTHWISE
½	MEDIUM CUCUMBER, SEEDED AND QUARTERED LENGTHWISE
2	PLUM TOMATOES, QUARTERED LENGTHWISE
½	CUP CORN, FRESH OR FROZEN, THAWED
1	CUP CANNED CHICKPEAS, DRAINED AND RINSED
½	TEASPOON KOSHER SALT
¼	TEASPOON FRESHLY GROUND BLACK PEPPER
2½	TABLESPOONS BASIC VINAIGRETTE (PAGE 21)

Makes about 4 cups

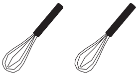
1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the shallot, scallions and parsley; pulse to chop, about 10 pulses.
2. Remove the chopping blade and insert the medium slicing disc. Slice the celery, carrot, cucumber and tomatoes on High.
3. Transfer ingredients from work bowl to a large mixing bowl and toss with the corn, chickpeas, salt, pepper and vinaigrette.
4. Taste and adjust seasoning accordingly. Serve immediately.

Nutritional information per serving (½ cup):

Calories 87 (38% from fat) • carb. 12g • pro. 2g • fat 4g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 271mg • calc. 25mg • fiber 2g

SHREDDED BRUSSELS SPROUTS

The sweetness of the Brussels sprouts is highlighted in this simple side dish. For an upscale twist, drizzle a small amount of white truffle oil over the sprouts just before serving.



3	TABLESPOONS OLIVE OIL
1	POUND BRUSSELS SPROUTS, TRIMMED
½	TEASPOON KOSHER SALT
2	PINCHES FRESHLY GROUND BLACK PEPPER
1	TEASPOON FRESH LEMON JUICE
2	PINCHES RED PEPPER FLAKES (OPTIONAL)

Makes about 3 cups

1. Put the oil in a large skillet over medium/medium-low heat.
2. Insert the medium slicing disc into the work bowl of the food processor. Slice the Brussels sprouts on High. Add to the pan, with the salt and pepper, and sauté until very tender, about 20 to 25 minutes.
3. Add the remaining ingredients and toss to combine. Serve immediately.

Nutritional information per serving (½ cup):

Calories 93 (63% from fat) • carb. 7g • pro. 3g• fat 7g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 209mg • calc. 32mg • fiber 3g

POTATO-ZUCCHINI-CARROT CAKES

A twist on the traditional potato latke.



1	TABLESPOON FRESH ITALIAN PARSLEY, STEMS DISCARDED
1	MEDIUM RUSSET POTATO, PEELED AND CUT TO FIT THE FEED TUBE
1	SMALL ZUCCHINI, TRIMMED
1	SMALL TO MEDIUM CARROT, TRIMMED AND PEELED
1	SMALL ONION
¾	TEASPOON KOSHER SALT
¼	TEASPOON FRESHLY GROUND BLACK PEPPER
2	TABLESPOONS UNBLEACHED, ALL-PURPOSE FLOUR OR MATZO MEAL
1	LARGE EGG, LIGHTLY BEATEN
2	TABLESPOONS VEGETABLE OIL, PLUS MORE AS NEEDED
	APPLESAUCE AND SOUR CREAM FOR SERVING

Makes ten to twelve 2½-inch cakes

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the parsley and finely chop, using 5 to 6 long pulses. Leaving the parsley in the bowl, remove the chopping blade and replace with the medium shredding disc. Laying the vegetables horizontally in the feed tube (trim to fit as needed), shred the potato, zucchini, carrot and onion on High. Wrap the vegetables in a clean kitchen towel and wring it over a bowl or the sink to squeeze out all the excess liquid.
2. Transfer the vegetables to a medium-size bowl. Add the salt, pepper and flour and gently mix to fully combine. Gradually add the beaten egg (you may not need all of it) until the mixture just holds together. You do not want the mixture to be too wet or the final cakes will be dense.
3. Put the oil in large non-stick skillet over medium-high heat. Using a heaping tablespoon per pancake, drop the batter into the pan. Use the back of the spoon to flatten out the pancakes into 2½-inch rounds. Cook the pancakes in batches, no more than 4 at a time, about 1½ to 2 minutes per side or until crisp and browned. Repeat, adding oil as needed until all pancakes are cooked. Keep finished pancakes warm on rack set over a baking sheet in a 200°F oven.
4. Serve pancakes warm with applesauce and sour cream.

Nutritional information per pancake (based on 12):

Calories 48 (48% from fat) • carb. 5g • pro. 1g • fat 3g • sat. fat 0g • chol. 12mg • sod. 105mg • calc. 9mg • fiber 1g

FALAFEL

The food processor makes it possible to whip up this Middle Eastern street food staple in your own home!
Remember to soak the chickpeas the night before.

1	GARLIC CLOVE
1	SMALL SHALLOT, CUT INTO 1-INCH PIECES
½	CUP DRIED CHICKPEAS, SOAKED OVERNIGHT, RINSED AND DRAINED
¾	TEASPOON KOSHER SALT
⅛	TEASPOON FRESHLY GROUND BLACK PEPPER
¾	TEASPOON GROUND CUMIN
¼	TEASPOON GROUND CORIANDER
⅛	TEASPOON CHILI POWDER
⅓	CUP PACKED FRESH ITALIAN PARSLEY, STEMS AND LEAVES
½	CUP PLUS 1 TABLESPOON UNBLEACHED, ALL-PURPOSE FLOUR
¼	TEASPOON BAKING SODA
1	TABLESPOON WATER
	VEGETABLE OIL, FOR COOKING
	PITA FOR SERVING
	CHOPPED TOMATOES, CUCUMBERS AND LETTUCE FOR SERVING
	TAHINI DRESSING (PAGE 22) FOR SERVING

Nutritional information per falafel:

Calories 62 (44% from fat) • carb. 7g • pro. 2g • fat 3g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 138mg • calc. 9mg • fiber 1g

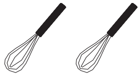
Makes 15 falafel

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the garlic and shallot and pulse to chop, about 5 times. Scrape down the sides of the bowl and pulse another 2 to 3 times. Add the chickpeas, salt, pepper, spices, parsley and 1 tablespoon of flour. Pulse 10 to 12 times to coarsely grind the chickpeas. Scrape down the sides of the bowl and then process on Low for 10 to 15 seconds until finely ground.
2. Dissolve the baking soda in the tablespoon of water and with the unit running on Low, pour through the feed tube. Process for 15 to 20 seconds to blend well.
3. Using a tablespoon measure, scoop chickpea mixture and shape into 15 balls. Place the balls on a tray or plate lined with wax paper and chill in the refrigerator for 30 minutes. Put the remaining ½ cup of flour in a shallow bowl and set aside.
4. Fill a 3-quart saucepan with enough oil to reach ¼-inch depth and place over medium-high heat until an inserted thermometer registers 375°F.* Roll the falafel in the flour, shaking off any excess and drop into the oil. Cook the falafel in batches, no more than 5 at a time, for about 2½ to 3 minutes, turning halfway through until browned and crisp.
5. Remove to a paper towel-lined sheet tray and repeat with remaining falafel.
6. Serve falafel with sliced pita, veggies and a drizzle of tahini.

*If choosing to bake instead: Preheat oven to 400°F. Line a baking sheet with parchment and drizzle with olive oil. Skip the step of coating the falafel in flour and arrange on the parchment. Drizzle with more oil, turning to coat the balls all over. Bake for 20 to 25 minutes, turning halfway through until browned and crisp.

PIZZA MARGHERITA

This Neapolitan pizza is perfect in summer, when fresh tomatoes and basil are abundant.



- 1 recipe pizza dough (page 54)
- 1 ounce Parmigiano Reggiano, cut into ½-inch cubes
- 4 to 6 ounces fresh mozzarella, well chilled
- 2 to 3 plum tomatoes (ripe, but still firm)
- 8 to 10 medium to large fresh basil leaves, thinly sliced
- Unbleached, all-purpose flour, for stretching dough
- Cornmeal, for sprinkling
- 2 tablespoons extra virgin olive oil
- Pinch kosher salt

Makes one 12-inch pizza (8 servings)

1. Prepare the pizza dough and allow to rise. Preheat oven to 500°F with rack in the middle of the oven. If using a baking stone, place it on the rack and allow to heat for an additional 30 minutes after the oven has preheated.
2. While the oven is heating, insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. With the unit running on High, drop the Parmigiano cubes through the feed tube and process until finely grated. Remove and reserve.
3. Remove the chopping blade and insert the medium shredding disc. Shred the mozzarella on High. Remove and reserve. Flip the shredding disc to the slicing disc side. Slice the tomatoes on High.
4. On a lightly floured work surface, stretch the dough into a 12 to 14-inch round. Place on a baker's peel or the underside of a baking sheet that has been sprinkled with cornmeal (or you can stretch the dough onto a greased pizza mesh/screen, or alternately bake on a parchment-lined baking sheet). Brush the dough with the olive oil and then sprinkle with both of the cheeses. Arrange the sliced tomatoes over the cheese.
5. Carefully slide the pizza into the oven (whether onto the stone, or onto a baking sheet or directly onto the rack if using a pizza screen). Bake the pizza for 10 to 15 minutes, or until the cheese is bubbly and the dough is nicely browned at the edges.
6. Remove pizza and sprinkle with the fresh basil and pinch of salt.

Nutritional information per serving:

Calories 184 (40% from fat) • carb. 20g • pro. 7g • fat 8g • sat. fat 3g • chol. 14mg • sod. 390mg • calc. 96mg • fiber 1g

MUSHROOM, LEEK AND GRUYÈRE QUICHE

From an elegant weekend brunch to a light lunch or dinner when paired with salad, quiche works for any meal.



½	RECIPE PÂTE BRISÉE DOUGH (PAGE 55)
1	GARLIC CLOVE
1	SMALL TO MEDIUM LEEK, TRIMMED AND CUT INTO ½-INCH PIECES
4	OUNCES MUSHROOMS
1	TEASPOON OLIVE OIL
¼	TEASPOON KOSHER SALT, DIVIDED
1	TEASPOON FRESH THYME (OR ¼ TO ½ TEASPOON DRIED)
2	OUNCES GRUYÈRE
¾	CUP WHOLE MILK
½	CUP HEAVY CREAM
3	LARGE EGGS
1	LARGE EGG YOLK
¼	TEASPOON FRESHLY GROUND BLACK PEPPER

Makes 12 servings

1. Preheat oven to 350°F.
2. Roll out dough to ⅛-inch thick circle and fit into a 9-inch tart pan. Chill in refrigerator for 30 to 40 minutes. Using a fork, prick the chilled dough evenly all over, but make sure not to go entirely through the dough. Line the shell with parchment and weigh it down with dried beans or rice. Bake for 15 to 20 minutes, or until the dough under the parchment is no longer wet. Remove the beans/rice and parchment and continue baking until the shell is golden brown, an additional 10 to 15 minutes. Remove and set aside. Reduce the oven temperature to 325°F.
3. While shell is baking, prepare the filling. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. With the unit running on High, add the garlic and leek through the feed tube and process to finely chop. Remove and reserve. Remove the chopping blade and insert the medium slicing disc and slice the mushrooms on Low.
4. Put oil in a medium skillet over medium-low heat. Once oil is hot, add the chopped garlic and leek with a pinch of the salt. Sauté until softened, about 4 minutes. Add the mushrooms and thyme. Sauté until mushrooms are softened and have picked up some color, about 6 to 10 minutes.
5. While the mushrooms are cooking, remove the slicing disc and insert the fine shredding disc. Shred the Gruyère on High. Remove and reserve.
6. Replace the shredding disc with the chopping blade. Put the milk, cream, eggs, yolk, remaining salt and the pepper in the work bowl. Process on Low to fully combine.
7. To assemble the quiche, scatter the garlic, leek and mushrooms evenly along the bottom of the baked tart shell. Pour the egg mixture over the vegetables and scatter the Gruyère on top.
8. Place the quiche on a baking sheet and bake for 25 to 30 minutes or until just set.
9. Remove from oven and let sit for 5 to 10 minutes before serving.

Nutritional information per serving:

Calories 193 (70% from fat) • carb. 9g • pro. 5g • fat 15g • sat. fat 9g • chol. 102mg • sod. 185mg • calc. 79mg • fiber 0g

CHICKEN POT PIE

The ultimate comfort food.

6	tablespoons unsalted butter
1	medium carrot, peeled
1	celery stalk
1	small onion (4 ounces), cut into 1-inch pieces
1	roasted chicken, approximately 2 to 3 pounds, room temperature and cut into 1-inch pieces (skin and carcass discarded)
⅔	cup unbleached, all-purpose flour, divided
4 to 5	cups chicken broth, low sodium
1	medium waxy potato, peeled and cut into ½-inch cubes, reserved in cold water until ready to use
1	medium sweet potato, peeled and cut into ½-inch cubes, reserved in cold water until ready to use
¾	teaspoon kosher salt
¼	teaspoon freshly ground black pepper
⅓	cup frozen pearl onions
⅓	cup frozen peas
1	recipe buttermilk biscuit dough (page 57)

Nutritional information per serving (based on 10 servings):

Calories 494 (52% from fat) • carb. 32g • pro. 27g • fat 28g • sat. fat 13g • chol. 112mg • sod. 777mg • calc. 43mg • fiber 3g

Makes 8 to 10 servings

1. Preheat oven to 400°F with the rack in the lower third of the oven.
2. Put the butter in a medium-size stockpot over medium-low heat.
3. While pan is heating, prepare the vegetables. Insert the medium slicing disc into the work bowl of the food processor, slice the carrot and celery together and reserve.
4. Remove the slicing disc and insert the chopping blade. Add the onion and pulse about 5 to 6 times to chop. Add the onion, carrot and celery to the pot to sauté, until vegetables are softened, about 8 to 10 minutes.
5. In two batches, roughly chop the chicken by pulsing 2 to 3 times. Remove and reserve in a separate bowl.
6. Stir the flour into the vegetable mixture and cook for about 3 minutes to eliminate any raw flour taste. Slowly whisk in 4 cups of the chicken broth, increase heat to medium high to bring to a boil, then reduce heat slightly to maintain a healthy simmer. Stir in the potatoes, salt and pepper and let simmer for about 15 minutes, until vegetables are tender. Add more broth if necessary so vegetables stay submerged. Stir in the reserved chicken and frozen onions. Simmer for an additional 30 to 35 minutes to thicken. Once stew-like, stir in the peas.
7. While filling is cooking prepare the biscuit dough. Cut biscuit dough into 9 pieces. Reserve, covered loosely with plastic.
8. Pour filling into a 9-inch square pan. Evenly distribute the biscuits over the top of the filling so there is about ¼ inch of space between biscuits.
9. Bake until biscuits are fully cooked and golden brown, about 15 minutes. Allow pot pie to rest at least 15 minutes before serving.

VEGETABLE STIR-FRY

This dish is a quick way to incorporate any veggies you have on hand; add chicken, beef or cubed tofu for a heartier meal.

2	GARLIC CLOVES
1	1-INCH PIECE GINGER, PEELED AND QUARTERED
1	MEDIUM RED BELL PEPPER, HALVED, CORED
1	STALK BROCCOLI, FLORETS AND STEM SEPARATED, STEM TRIMMED AND PEELED
4	BABY BOK CHOY, LEAVES TRIMMED AND RESERVED
6	WHITE BUTTON MUSHROOMS, CLEANED
1	MEDIUM RED ONION, TRIMMED TO FIT FEED TUBE
1½	TABLESPOONS VEGETABLE OIL
1	CUP VEGETABLE OR CHICKEN BROTH, LOW SODIUM
3	TABLESPOONS SOY SAUCE, REDUCED SODIUM
¼	TEASPOON FISH SAUCE
2	TEASPOONS CORNSTARCH
½	CUP SNAP OR SNOW PEAS, TRIMMED
1	TEASPOON HOT SESAME OIL
1	TABLESPOON SESAME SEEDS
	COOKED RICE, FOR SERVING

Makes 6 cups

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. With the unit running on High, add the garlic and ginger through the feed tube and process to finely chop, about 10 to 15 seconds. Remove and reserve.
2. Remove the chopping blade and replace with the medium slicing disc. On High, slice the red pepper, broccoli stalk, bok choy, mushrooms and onion. Remove and reserve.
3. Put the vegetable oil into a large skillet over medium-high heat. Once the oil is hot, add the garlic and ginger. Sauté until fragrant, about 30 seconds. Add the sliced vegetables and sauté for about 7 to 8 minutes, until they begin to soften.
4. While the vegetables are cooking, stir together the broth, soy sauce, fish sauce and cornstarch. Add the broth mixture to the pan and bring to a boil. Stir in the bok choy leaves, broccoli florets and snap peas. Cook until broccoli and peas are just tender and sauce coats the vegetables, about 3 to 5 minutes.
5. Stir in the sesame oil and the seeds. Adjust seasoning as desired and serve immediately over rice.

Nutritional information per serving (1 cup):

Calories 79 (51% from fat) • carb. 8g • pro. 2g • fat 5g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 288mg • calc. 33mg • fiber 2g

TACOS AMERICANOS

A bit spicy and full of flavor, this is a great recipe to have in your arsenal – kids especially will love assembling their own tacos.

GARNISH:

4	OUNCES MONTEREY JACK
¼	HEAD ROMAINE OR ICEBERG LETTUCE
2	PLUM TOMATOES, QUARTERED

TACO FILLING:

1	GARLIC CLOVE
1	JALAPEÑO, SEEDED, HALVED AND CUT INTO 1-INCH PIECES
½	MEDIUM ONION, CUT INTO 1-INCH PIECES
¾	POUND BEEF STEW MEAT, CUT INTO ½-INCH PIECES
1	TEASPOON VEGETABLE OIL
1½	TEASPOONS CHILI POWDER
½	TEASPOON GROUND CUMIN
¼	TEASPOON DRIED OREGANO
	PINCH CAYENNE
¾	TEASPOON KOSHER SALT
2	TEASPOONS TOMATO PASTE
½	CUP CHICKEN BROTH, LOW SODIUM
16	SMALL (3- TO 5-INCH) SOFT CORN TORTILLAS, KEPT WARM
	SOUR CREAM OR PLAIN YOGURT, FOR SERVING
	TOMATO SALSA, FOR SERVING (PAGE 27)
	CHUNKY GUACAMOLE, FOR SERVING (PAGE 28)

Makes about 12 tacos

1. Insert the medium shredding disc into the work bowl of the food processor. On High, shred the Monterey Jack. Remove and reserve, keeping it loosely covered with plastic wrap. Flip the disc to the slicing disc side. On High, slice the lettuce; remove and reserve. Slice the tomatoes and reserve.
2. Remove the slicing disc and insert the chopping blade. With the machine running on High, drop the garlic and jalapeño through the feed tube until finely chopped. Stop the machine, scrape down the sides of the bowl and add the onion. Pulse to finely chop, about 3 times. Scrape down the sides of the bowl and add the stew meat. Using 10 to 12 long pulses, finely chop the meat, pausing between pulses to allow it to drop back into the bowl. Scrape down the sides of the bowl halfway through chopping.
3. Put the oil into a large skillet over medium-high heat. Add the chopped meat-vegetable mixture, spices and salt. Cook until the meat is no longer pink. Add the tomato paste and cook for about 1 minute. Add the broth and cook until it has evaporated. Remove the pan from the heat.
4. To assemble the tacos, put about 2 to 3 tablespoons of taco meat in the center of each tortilla. Top with some of the lettuce, tomato and cheese. Garnish with sour cream, salsa and guacamole.

Nutritional information per taco:

Calories 128 (56% from fat) • carb. 6g • pro. 8g • fat 8g • sat. fat 3g • chol. 27mg • sod. 290mg • calc. 88mg • fiber 1g

FISH STICKS

Crushed tortilla chips make crisp fish sticks that are perfect in fish tacos, but for a more traditional coating, use the breadcrumbs recipe on page 18.

3	cups tortilla chips
½	pound white fish, like lemon sole or cod (because cod tends to be thicker, you may only get 10 "sticks" out of a ½-pound piece, but with thinner fish, like lemon sole, you will be able to get closer to 20)
	juice of 1 lemon or lime
	kosher salt
	freshly ground black pepper
½	cup unbleached, all-purpose flour, mixed with a pinch each of kosher salt and black pepper
1	large egg, lightly beaten
¼	cup vegetable oil
	rémoulade, for serving (page 27)

Makes about 10 to 20 fish sticks (depending on type of fish used; see ingredients)

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the tortilla chips and pulse about 5 times to break up, then process on High to finely chop, about 20 to 30 seconds. Remove and reserve in a shallow baking dish.
2. Cut the fish into 1-inch wide "sticks." Liberally season on all sides with the citrus juice, salt and pepper.
3. Put the flour and egg into separate shallow bowls or baking dishes.
4. First lightly coat the fish in the flour, then in the egg and then in the ground chips. Set on a clean platter. Repeat with remaining fish.
5. Put the oil in a large skillet over medium heat. Once hot, cook fish, putting no more than 5 pieces into the skillet at one time, until golden brown and crisp. Remove and reserve on a cooling rack set over a paper towel-lined tray.
6. Serve immediately with the rémoulade.

Note: To enjoy as fish tacos, prepare as directed, and serve in warmed soft tortillas, topped with cabbage slaw and a squeeze of lime juice. To prepare slaw: mix together 2 tablespoons of chopped cilantro with 1 cup of shredded green cabbage, ⅛ teaspoon each of kosher salt and black pepper and 1 teaspoon of olive oil.

Nutritional information per fish stick:

Calories 67 (53% from fat) • carb. 5g • pro. 3g • fat 4g • sat. fat 0g • chol. 14mg • sod. 39mg • calc. 10mg • fiber 0g

PIZZA DOUGH

This dough can be used for more than just the obvious – check out our recipes for Sausage Bread or Broccoli Rabe Bread on pages 37 and 38.



2¼	TEASPOONS (1 STANDARD PACKET, ¼ OUNCE) ACTIVE DRY YEAST
1	TEASPOON GRANULATED SUGAR
⅔	CUP WARM WATER (105°–115°F)
1⅔	CUPS BREAD FLOUR (YOU MAY SUBSTITUTE UNBLEACHED, ALL-PURPOSE FLOUR)
1	TEASPOON OLIVE OIL, PLUS MORE FOR COATING DOUGH
¾	TEASPOON KOSHER SALT

Makes ¾ pound dough (two 9-inch crusts, or one 14-inch crust)

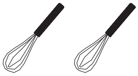
1. In a liquid measuring cup dissolve yeast and sugar in warm water. Let stand until foamy, about 5 minutes.
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the flour, olive oil and salt. With the machine running on Low, pour the liquid mixture through the feed tube as fast as the flour absorbs it. Process until the dough cleans the sides of the work bowl and forms a ball. Continue to process for 30 seconds to knead the dough. Dough may be slightly sticky.
3. Lightly coat the inside of a large bowl with olive oil. Add dough and turn to coat in oil and cover bowl tightly with plastic wrap. Let rise in a warm place until doubled in size, about 1 hour.
4. Place dough on a lightly floured surface and punch down. Form into desired crust size(s) as directed by appropriate recipe.

Nutritional information per serving (based on 12 servings):

Calories 62 (6% from fat) • carb. 13g • pro. 2g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0g • sod. 143mg • calc. 0mg • fiber 0g

PÂTE BRISÉE

This versatile dough can be used for sweet or savory treats.



2	CUPS UNBLEACHED, ALL-PURPOSE FLOUR
1	TEASPOON KOSHER SALT
16	TABLESPOONS (2 STICKS) UNSALTED BUTTER, COLD AND CUT INTO ½-INCH CUBES
¼	CUP ICE WATER

Makes two, single-crust 9-inch pies or one, 9-inch double-crust pie

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the flour and salt and process on Low for 10 seconds to sift. Add the butter and pulse until the mixture resembles coarse crumbs.
2. Pour in water 1 tablespoon at a time and pulse until mixture just forms a dough – you may not need all of the water. Divide dough equally into two pieces and form each into a flat disc; wrap in plastic and refrigerate until ready to use.

NOTE: As long as it is well wrapped, this pastry freezes well for up to 6 months.

Nutritional information per double-crust serving (based on 12 servings):

Calories 200 (66% from fat) • carb. 15g • pro. 2g • fat 15g • sat. fat 9g • chol. 40mg • sod. 190mg • calc. 0mg • fiber 0g

Nutritional information per single-crust serving (based on 12 servings):

Calories 100 (66% from fat) • carb. 7g • pro. 1g • fat 7g • sat. fat 5g • chol. 20mg • sod. 95mg • calc. 0mg • fiber 0g

BUTTERY DINNER ROLLS

Fresh from the oven, warm rolls make any dinner extra special.

⅓	CUP WHOLE MILK, PLUS 1 TABLESPOON FOR BRUSHING
4	TABLESPOONS UNSALTED BUTTER, PLUS 1 TABLESPOON FOR BRUSHING AND FOR PAN
2	TABLESPOONS GRANULATED SUGAR
1¾	TEASPOONS ACTIVE DRY YEAST
3	TABLESPOONS WARM WATER (105°–110°F)
2½	CUPS BREAD FLOUR
¾	TEASPOON KOSHER SALT
1	LARGE EGG, LIGHTLY BEATEN

Makes 10 rolls

1. In a small saucepan combine the ½ cup of milk, 6 tablespoons of butter and the sugar. Warm over low heat until the butter is melted. Remove from heat and set aside to cool to room temperature
2. Dissolve the yeast in the warm water. Let stand 5 minutes, or until mixture is foamy. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the flour and salt; process for 10 seconds on Low. Combine the beaten egg with the milk and yeast mixture and with the machine running on Low, slowly add the liquids through the feed tube and process until a dough ball forms. Continue processing 45 seconds to knead the dough. Shape the dough into a smooth ball and place in a 1-gallon sealable plastic bag. Squeeze the air out and seal the bag. Let rise in a warm place until the dough has doubled in size, about 45 to 60 minutes.
3. Preheat oven to 450°F. Lightly butter a 9-inch round baking pan. Divide the dough into 10 equal pieces, about 2 ounces each. Roll into smooth rounds and arrange in the prepared pan. Cover with plastic wrap and let rise until the rolls have doubled in size, about 30 to 40 minutes. Combine remaining tablespoon of milk and butter and heat until the butter has melted. Just before baking, gently brush the rolls with the melted butter/milk mixture. Bake until golden brown or an internal temperature of 180°F is reached, about 12 to 15 minutes. Remove from pan and let cool on a rack for about 10 minutes for serving.
4. For a softer roll, brush each with melted butter just after removing from oven.

Nutritional information per roll:

Calories 144 (28% from fat) • carb. 7g • pro. 4g • fat 2g • sat. fat 1g • chol. 22mg • sod. 157mg • calc. 17mg • fiber 1g

BUTTERMILK BISCUITS

These biscuits are so light and tender, you will want to make them every night.

1¼	CUPS UNBLEACHED, ALL-PURPOSE FLOUR, PLUS MORE FOR SHAPING
¼	CUP CAKE FLOUR
2	TEASPOONS CREAM OF TARTAR
1½	TEASPOONS BAKING SODA
¼	TEASPOON GRANULATED SUGAR
½	TEASPOON KOSHER SALT
	PINCH FRESHLY GROUND BLACK PEPPER
6	TABLESPOONS UNSALTED BUTTER, COLD AND CUBED
⅔	CUP BUTTERMILK
2	TABLESPOONS UNSALTED BUTTER, MELTED

Makes 8 biscuits

1. Preheat oven to 500°F. Line a baking sheet with parchment paper.
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add both flours, cream of tartar and baking soda and process on Low for 10 seconds. Add the sugar, salt and pepper and process on Low again for 5 seconds. Add the cold butter and pulse to incorporate until the size of the butter resembles peas.
3. While pulsing, pour the buttermilk (you may not need all of it) through the feed tube until just incorporated – the dough will be sticky but not overly wet. Remove dough from work bowl and place on a well-floured surface. Knead dough by hand about two to three times, form into a log and cut into 8 equal pieces. Form each piece into a round and place evenly spaced on the prepared baking sheet.
4. Bake 10 minutes, or until golden brown. Remove from oven and brush with melted butter. Serve immediately.

TIP: For more rustic-style biscuits, bake the pieces of dough without shaping once you've portioned them out.

Nutritional information per biscuit:

Calories 191 (54% from fat) • carb. 19g • pro. 3g • fat 11g • sat. fat 7g • chol. 31mg • sod. 389mg • calc. 26mg • fiber 0g

CLASSIC APPLE PIE

Everyone needs a fail-proof apple pie recipe – here is our favorite to share with you and your family.



1	RECIPE PÂTE BRISÉE DOUGH (PAGE 55)
1½	POUNDS APPLES (GOLDEN DELICIOUS, GINGER GOLD, OR PINK LADY TEND TO BE THE TASTIEST), ABOUT 4 MEDIUM, PEELED, CORED, AND HALVED
	JUICE OF ½ MEDIUM LEMON
½	TEASPOON GROUND CINNAMON
	PINCH GROUND NUTMEG
¼	TEASPOON KOSHER SALT
1	TEASPOON PURE VANILLA EXTRACT
½	CUP GRANULATED SUGAR PLUS MORE FOR SPRINKLING
	EGG WASH (1 LARGE EGG, LIGHTLY BEATEN WITH 1 TEASPOON OF WATER)

Makes one 10-inch pie, 8 to 12 servings

1. Preheat oven to 450°F with the rack in the lower third of the oven.
2. Roll out one of the discs of dough to ⅛-inch-thick circle and fit into a 10-inch pie plate. Chill in refrigerator for a minimum of 20 minutes. Using a fork, prick the chilled dough evenly all over, but make sure not to go entirely through the dough.
3. While dough is chilling, prepare the filling. Insert the slicing disc into the work bowl of the food processor. Stand the apple halves upright in the feed tube and slice on High. Transfer to a large bowl and gently toss with the lemon juice, spices, salt, vanilla and sugar.
4. Transfer the apple mixture to the pie shell.
5. Roll out the remaining dough into a 10-inch disc. Brush the outer rim of the pie shell with the egg wash. Press the dough disc on top of the filled pie plate, pressing down the sides to seal. Using a paring knife, trim any excess dough and discard (or save for another use). Cut four ½-inch vents in the center of the top of the pie crust in a circular pattern, similar to a clock's 12, 3, 6 and 9 o'clock positions. Brush the top with more of the egg wash and sprinkle with granulated sugar.
6. Bake the pie for 15 minutes, then reduce the temperature to 350°F and continue to bake until golden brown, approximately another 40 minutes. Let the pie rest on a cooling rack at least 40 minutes before serving.

Nutritional information per serving (based on 12 servings):

Calories 263 (51% from fat) • carb. 30g • pro. 2g • fat 15g • sat. fat 9g • chol. 48mg • sod. 241mg • calc. 5mg • fiber 1g

CARROT CAKE WITH CREAM CHEESE FROSTING

A cake that is moist, sweet and a bit tangy. Garnish the top with sliced toasted almonds or finely chopped walnuts for a perfect presentation.

	Nonstick cooking spray
¾	cup plus 2 tablespoons unbleached, all-purpose flour
1	teaspoon ground cinnamon
1	teaspoon baking powder
½	teaspoon baking soda
½	teaspoon kosher salt
1	cup walnuts, toasted
½	pound carrots (3 to 4 medium) peeled
½	cup granulated sugar
½	cup packed light or dark brown sugar
½	cup plus 2 tablespoons vegetable oil
2	large eggs
1	teaspoon pure vanilla extract

Frosting:

8	ounces cream cheese, room temperature and cut into 8 pieces
1	stick unsalted butter, room temperature and cut into 4 pieces
2	ounces goat cheese, room temperature (sour cream or plain yogurt can be substituted)
⅔	cup confectioners' sugar
¼	teaspoon kosher salt
½	teaspoon pure vanilla extract

Nutritional information per serving:

Calories 495 (62% from fat) • carb. 41g • pro. 7g • fat 35g • sat. fat 11g • chol. 74mg • sod. 405mg • calc. 58mg • fiber 2g

Makes one 9-inch round cake, about 10 servings

1. Preheat oven to 350°F. Coat a 9-inch round baking pan with cooking spray; set aside.
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the flour, cinnamon, baking powder, baking soda and salt. Process on Low 10 seconds. Transfer to a large mixing bowl.
3. Put the walnuts into the work bowl and pulse 2 to 3 times to coarsely chop. Leaving the nuts in the bowl, remove the chopping blade and replace with the medium shredding disc. Shred the carrots on High. Add the nuts and carrots to the bowl with the dry ingredients.
4. Remove the shredding disc and replace with the chopping blade. Add the sugars to the work bowl. In a large measuring cup combine the oil, eggs and vanilla. While the unit is running on Low, gradually add the wet ingredients through the feed tube. Process until well mixed, about 30 to 45 seconds, stopping to scrape down the sides of the bowl as needed. Add the wet ingredients to the dry and stir until just combined.
5. Pour the batter into the prepared pan and bake for 35 minutes or until a cake tester inserted in the center comes out clean. Cool completely in the pan.
6. Prepare the frosting. Clean the chopping blade and insert into the work bowl. Add the cream cheese and butter and process on High until smooth, about 60 seconds, stopping to scrape down the sides of the bowl. Add the goat cheese; process another 10 to 15 seconds. Add the sugar, salt and vanilla and process until completely smooth, another 15 to 20 seconds.
7. Once the cake has cooled, remove from the pan and turn out onto a serving plate or cake stand. Frost the entire cake, spreading evenly on the top and sides with an offset spatula. Chill cake slightly before serving.

PUMPKIN CHEESECAKE

Change up the Thanksgiving table with this pumpkin pie-inspired dessert.

	NONSTICK COOKING SPRAY
CRUST:	
24	GINGERSNAP COOKIES
3	TABLESPOONS UNSALTED BUTTER, SOFTENED AND CUBED
FILLING:	
16	OUNCES (2 STANDARD PACKAGES) CREAM CHEESE, SOFTENED AND ROOM TEMPERATURE
½	CUP PACKED LIGHT BROWN SUGAR
¼	CUP GRANULATED SUGAR
1	TEASPOON PURE VANILLA EXTRACT
4	LARGE EGGS, ROOM TEMPERATURE
1	CUP PUMPKIN PURÉE
	PINCH KOSHER SALT
½	TEASPOON GROUND CINNAMON
⅛	TEASPOON GROUND ALLSPICE
⅛	TEASPOON GROUND NUTMEG
8	OUNCES CRÈME FRAÎCHE OR PLAIN GREEK YOGURT, ROOM TEMPERATURE

Makes one 8-inch cake, about 12 servings

1. Preheat oven to 325°F. Place a baking pan with a depth of at least ¼ inch on the bottom rack of the oven and fill with water. Position the other rack in the middle of the oven, directly over the water-filled pan. Lightly coat the inside of an 8-inch springform pan with nonstick spray.
2. Prepare the crust. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the cookies and pulse about 6 to 8 times to chop, then process on High to finely grind, about 20 seconds. Add the butter and pulse about 6 times to combine. Remove and press into the bottom of the prepared pan. Set aside.
3. Prepare the filling. Remove the chopping blade to wipe out work bowl, then replace the chopping blade. Add the cream cheese. Pulse about 5 times, scrape down sides of bowl and process on High for 30 to 35 seconds until creamy. Add the sugars and pulse a few times, then process on High until homogenous, stopping to scrape down the sides of the bowl as needed. With the unit running on Low, add the vanilla and eggs, one at a time, until combined.
4. Stop the unit to add the pumpkin, salt and spices. Pulse until combined, scraping down as needed. Pulse in the crème fraîche until combined.
5. Pour the cream cheese mixture into the prepared pan. If any of the water has evaporated from the baking pan in the oven, add some more. Place the cheesecake on the middle rack. Bake for 1 hour, then turn off the oven. Let cake rest inside the oven for an additional hour. Cool cheesecake completely on a cooling rack, then cover and refrigerate for at least 8 hours before serving.

Nutritional information per serving:

Calories 334 (60% from fat) • carb. 27g • pro. 6g • fat 22g • sat. fat 12g • chol. 122mg • sod. 258mg • calc. 36mg • fiber 1g

TARTA DE QUESO DE CALABAZA

Cambie la mesa del Día de Acción de Gracia con este sabroso postre de calabaza.

SPRAY VEGETAL

CORTEZA:

24	GALLETAS DE JENGIBRE
3	CUCHARADAS (45 G) DE MANTEQUILLA SIN SAL, EN PEDACITOS, A TEMPERATURA AMBIENTE

RELLENO:

16	ONZAS (465 G) DE QUESO CREMA, SUAVIZADO Y A TEMPERATURA AMBIENTE
½	TAZA (100 G) DE AZÚCAR RUBIO
¼	TAZA (50 G) DE AZÚCAR GRANULADO
1	CUCHARADITA DE EXTRACTO NATURAL DE VAINILLA
4	HUEVOS GRANDES, A TEMPERATURA AMBIENTE
1	TAZA (200 G) DE PURÉ DE CALABAZA
1	PIZCA DE SAL KOSHER
½	CUCHARADITA DE CANELA EN POLVO
⅛	CUCHARADITA DE PIMIENTA DE JAMAICA EN POLVO
⅛	CUCHARADITA DE NUEZ MOSCADA RALLADA
8	CUCHARADAS DE "CRÈME FRAÎCHE" O YOGUR NATURAL, A TEMPERATURA AMBIENTE

Información nutricional por porción:

Calorías 334 (60% de grasa)
• Carbohidratos 27 g • Proteínas 6 g
• Grasa 22 g • Grasa saturada 12 g
• Colesterol 122 mg • Sodio 258 mg
• Calcio 36 mg • Fibra 1 g

Rinde 12 porciones (un pastel de 8 pulgadas/20 cm)

1. Precalentar el horno a 325 °F (160 °C). Colocar una bandeja sobre la rejilla inferior y llenar con agua. Colocar la otra rejilla en el centro del horno, directamente encima de la bandeja. Engrasar un molde desmontable de 8 pulgadas (20 cm) con spray vegetal.
2. Preparar la corteza. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Agregar las galletas, pulsar 6–8 veces para picar, y luego procesar a velocidad alta (HIGH) durante aproximadamente 20 segundos para moler. Agregar la mantequilla y pulsar aproximadamente 6 veces para combinar. Apisonar la mezcla en el fondo del molde preparado. Reservar.
3. Preparar el relleno. Retirar la cuchilla picadora, limpiar el tazón y vuelva a instalar la cuchilla picadora. Agregar el queso crema. Pulsar 5 veces, raspar el tazón, y procesar a velocidad alta (HIGH) durante 30–35 segundos, hasta obtener una mezcla cremosa. Agregar el azúcar y procesar a velocidad alta (HIGH) hasta obtener una mezcla suave y homogénea (raspar el tazón si es necesario). Encender la máquina en LOW y agregar la vainilla y los huevos, uno a la vez; procesar hasta que estén combinados.
4. Parar la máquina y agregar la calabaza, la sal y las especias. Pulsar para combinar, raspando el tazón si es necesario. Agregar la "crème fraîche" y pulsar para combinar.
5. Echar la mezcla cuidadosamente en el molde. Agregar más agua a la bandeja si es necesario. Colocar la tarta de queso en el centro del horno. Hornear durante 1 hora, y luego apagar el horno. Dejar la tarta en el horno apagado durante una hora más. Retirar del horno, dejar enfriar sobre una rejilla, y luego cubrir y refrigerar durante 8 horas o más antes de servir.

PASTEL DE ZANAHORIA CON COBERTURA DE QUESO CREMA

Un pastel húmedo, dulce y algo agrio. Decorar con láminas de almendras tostadas o nueces finamente picadas para una presentación perfecta.

	SPRAY VEGETAL
¾	TAZA + 2 CUCHARADAS (100 G) DE HARINA COMÚN
1	CUCHARADITA DE CANELA EN POLVO
1	CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR
½	CUCHARADITA DE BICARBONATO DE SODIO
½	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
1	TAZA (120 G) DE NUECES TOSTADAS
½	LIBRA (410 G) DE ZANAHORIAS, PELADAS
½	TAZA (100 G) DE AZÚCAR GRANULADO
½	TAZA (100 G) DE AZÚCAR RUBIO O MORENO
½	TAZA + 2 CUCHARADAS (125 ML) DE ACEITE VEGETAL
2	HUEVOS GRANDES
1	CUCHARADITA DE EXTRACTO NATURAL DE VAINILLA

GLASEADO:

8	ONZAS (230 G) DE QUESO CREMA, A TEMPERATURA AMBIENTE, EN PEDAZOS
1	BARRA (115 G) DE MANTEQUILLA SIN SAL, A TEMPERATURA AMBIENTE, EN PEDACITOS
2	ONZAS (60 G) DE QUESO DE CABRA, A TEMPERATURA AMBIENTE (TAMBIÉN PUEDE USAR CREMA AGRIA O YOGUR)
⅔	TAZA (80 G) DE AZÚCAR GLASÉ
¼	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
½	CUCHARADITA DE EXTRACTO NATURAL DE VAINILLA

Información nutricional por porción:

Calorías 495 (62% de grasa)
• Carbohidratos 41 g • Proteínas 7 g
• Grasa 35 g • Grasa saturada 11 g
• Colesterol 74 mg • Sodio 405 mg
• Calcio 58 mg • Fibra 2 g

Rinde 10 porciones (un pastel de 9 pulgadas/20 cm)

1. Precalentar el horno a 350 °F (180 °C). Engrasar un molde redondo de 9 pulgadas (20 cm) de diámetro con spray vegetal.
2. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Agregar la harina, la canela, el polvo de hornear, el bicarbonato y la sal. Procesar a velocidad baja (LOW) durante 10 segundos. Reservar, en un recipiente grande.
3. Poner las nueces en el tazón y pulsar 2–3 veces para picar. Sin vaciar el tazón, retirar la cuchilla picadora e instalar el disco rallador medio. Rallar las zanahorias, usando la velocidad alta (HIGH).
   Reservar, junto con los ingredientes secos.
4. Retirar el disco rallador e instalar la cuchilla picadora. Colocar el azúcar en el tazón. Combinar el aceite, los huevos y la vainilla en una taza de medir grande. Encender la máquina en LOW y echar lentamente los ingredientes líquidos por la boca de llenado. Procesar durante 30–45 segundos, raspando el tazón de vez en cuando. Agregar los ingredientes húmedos a la mezcla a los ingredientes secos y revolver **justo** hasta combinar.
5. Echar la mezcla en el molde y meter al horno durante 35 minutos, hasta que un probador salga limpio. Dejar enfriar en el molde.
6. Preparar el glaseado: Instalar la cuchilla picadora en el tazón de la procesadora. Agregar el queso crema y la mantequilla y procesar a velocidad alta (HIGH) durante aproximadamente 60 segundos, hasta obtener una mezcla suave (raspar el tazón si es necesario). Agregar el queso de cabra y procesar durante 10–15 segundos adicionales. Agregar el azúcar, la sal y la vainilla y procesar durante 15–20 segundos.
7. Después de que haya enfriado el pastel, desmoldar sobre un plato para servir. Cubrir todo el pastel con el glaseado, usando una espátula larga. Refrigerar antes de servir.

PASTEL DE MANZANA CLÁSICO

Todo el mundo necesita una receta infalible de pastel de manzana – a continuación viene nuestra favorita para compartir con su familia.

1	RECETA DE MASA QUEBRADA (PÁGINA 55)
1½	LIBRA (680 G) DE MANZANAS, PELADAS Y CORTADAS A LA MITAD
	JUGO DE ½ LIMÓN
½	CUCHARADITA DE CANELA EN POLVO
1	PIZCA DE NUEZ MOSCADA RALLADA
¼	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
1	CUCHARADITA DE EXTRACTO NATURAL DE VAINILLA
½	TAZA (100 G) DE AZÚCAR GRANULADO + UN POCO MÁS PARA ESPOLVOREAR
	BARNIZ DE HUEVO (1 HUEVO GRANDE LIGERAMENTE BATIDO + 1 CUCHARADA DE AGUA)

Rinde 8–12 porciones (una tarta de 10 pulgadas/22 cm)

1. Poner la rejilla del horno en el tercio inferior del horno y precalentar el horno a 450 °F (200 °C).
2. Estirar la masa con un rodillo hasta formar un disco de ⅛ pulgada (3 mm) de espesor por 10 pulgadas (22 cm) de diámetro. Refrigerar durante por lo menos 20 minutos. Picar el fondo de tarta varias veces con los dientes de un tenedor, teniendo cuidado de no perforar completamente la masa.
3. Mientras la masa está enfriándose, preparar el relleno. Instalar el disco rebanador. Colocar las mitades de manzana rectas en la boca de llenado y rebanar, usando velocidad alta (HIGH). Colocar en un recipiente grande y agregar el jugo de limón, las especias, la sal, la vainilla y el azúcar; revolver para combinar.
4. Echar la mezcla encima del fondo de tarta.
5. Estirar el resto de la masa para formar otro disco de 10 pulgadas (22 cm). Cepillar el borde del fondo de tarta con el barniz de huevo. Colocar el disco de masa encima de la tarta, presionando las orillas para sellar. Cortar el exceso de masa con un cuchillo filudo. Cortar cuatro hendiduras de ½ pulgada (0.5 cm) alrededor de la corteza superior. Cepillar la corteza con barniz de huevo y rociar con azúcar granulado.
6. Meter al horno por 15 minutos, y luego ajustar la temperatura a 350 °F (180 °C) y hornear durante 40 minutos adicionales, hasta que esté dorada. Dejar enfriar sobre una rejilla durante 40 minutos o más antes de servir.

Información nutricional por porción (basada en 12 porciones):

Calorías 263 (51% de grasa) • Carbohidratos 30 g • Proteínas 2 g • Grasa 15 g • Grasa saturada 9 g • Colesterol 48 mg • Sodio 241 mg • Calcio 5 mg • Fibra 1 g

PANECILLOS CON SUERO DE MANTEQUILLA

Estos panecillos son tan ligeros y suaves que querrá prepararlos cada noche.

1¼	TAZA (155 G) DE HARINA COMÚN (MÁS SI ES NECESARIO)
¼	TAZA (30 G) DE HARINA DE REPOSTERÍA
2	CUCHARADITAS DE CRÉMOR TÁRTARO
1½	CUCHARADITA DE BICARBONATO DE SODIO
¼	CUCHARADITA DE AZÚCAR GRANULADO
½	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
1	PIZCA DE PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA
6	CUCHARADAS (85 G) DE MANTEQUILLA SIN SAL FRÍA, EN PEDACITOS
⅔	TAZA (160 G) DE SUERO DE MANTEQUILLA ("BUTTERMILK")*
2	CUCHARADAS (30 G) DE MANTEQUILLA SIN SAL, DERRETIDA

Rinde 8 panecillos

1. Precalentar el horno a 500 °F (260 °C). Forrar una placa para horno con papel sulfurizado.
2. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Agregar la harina, el crémor tártaro y el bicarbonato de sodio y procesar a velocidad baja (LOW) durante 10 segundos. Agregar el azúcar, la sal y la pimienta y procesar a velocidad baja (LOW) durante 5 segundos. Agregar la mantequilla fría y pulsar 15 veces para incorporar.
3. Echar el suero de mantequilla lentamente por la boca de llenado mientras pulsa (puede que no necesite todo). La masa debe estar pegajosa, pero no muy húmeda. Poner la masa sobre una superficie generosamente enharinada. Amasar a mano 2–3 veces, formar una barra y cortar en 8 porciones iguales. Formar una bola con cada porción y poner las bolas sobre la placa para horno.
4. Meter al horno por 10 minutos, hasta dorarse. Retirar del horno y cepillar con mantequilla derretida. Servir inmediatamente.

CONSEJO: para obtener panecillos de aspecto más tradicional, meter las porciones de masa al horno sin formar bolas.

Información nutricional por panecillo:

Calorías 191 (54% de grasa) • Carbohidratos 19 g • Proteínas 3 g • Grasa 11 g • Grasa saturada 7 g • Colesterol 31 mg • Sodio 389 mg • Calcio 26 mg • Fibra 0 g

PANCITOS CON SABOR A MANTEQUILLA

Perfectos para dar algo especial a la cena, recién salidos del horno.

⅓	TAZA (120 ML) DE LECHE ENTERA + 1 CUCHARADA PARA CEPILLAR
4	CUCHARADAS (85 G) DE MANTEQUILLA SIN SAL + 1 CUCHARADA (15 G) PARA CEPILLAR Y ENGRASAR LA PLACA
2	CUCHARADAS DE AZÚCAR GRANULADO
1¾	CUCHARADITAS DE LEVADURA SECA ACTIVA
3	CUCHARADAS DE AGUA TIBIA
2½	TAZAS (375 G) DE HARINA PARA HACER PAN
¾	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
1	HUEVO GRANDE, LIGERAMENTE BATIDO

Rinde 10 pancitos

1. En una cacerola pequeña, combinar ½ taza (120 ml) de la leche con 6 cucharadas (85 g) de la mantequilla y el azúcar. Calentar a fuego lento hasta que la mantequilla esté derretida. Retirar del fuego y reservar, enfriar a temperatura ambiente.
2. Disolver la levadura en agua tibia. Dejar fermentar durante 5 minutos. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Agregar la harina y la sal y procesar a velocidad baja (LOW) durante 10 segundos. Combinar el huevo batido, levadura y la mezcla de leche. Encender la máquina en LOW, echar los ingredientes líquidos en la boca de llenado y procesar justo hasta formarse una bola de masa. Procesar durante 45 segundos adicionales. Formar una bola de masa suave y poner en una bolsa de plástico hermética. Expulsar el aire y cerrar la bolsa. Dejar leudar al doble de su volumen, durante 45–60 minutos.
3. Precalentar el horno a 450 °F (230 °). Engrasar un molde redondo de 9 pulgadas (25 cm) de diámetro con mantequilla. Dividir la masa en 10 porciones iguales. Formar bolitas suaves y disponer en el molde. Cubrir sin apretar con una película de plástico y dejar leudar durante 30–40 minutos, hasta doblar de volumen. Combinar el resto de la leche y de la mantequilla y calentar la mezcla hasta que la mantequilla esté derretida. Justo antes de meter al horno, cepillar los pancitos con la mezcla de leche con mantequilla. Meter al horno por 12–15 minutos, hasta dorarse. Retirar del molde y dejar enfriar sobre una rejilla durante 10 minutos antes de servir.
4. Nota: para que los pancitos estén aún más suaves, cepillarlos con mantequilla derretida al retirarlos del horno.

Información nutricional por pancito:

Calorías 144 (28% de grasa)
• Carbohidratos 7 g • Proteínas 4 g
• Grasa 2 g • Grasa saturada 1 g
• Colesterol 22 mg • Sodio 157 mg
• Calcio 17 mg • Fibra 1 g

"PÂTE BRISÉE" (MASA QUEBRADA)

Esta masa versátil es perfecta para preparar recetas saladas o dulces.

2	TAZAS (250 G) DE HARINA COMÚN
1	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
16	CUCHARADAS (225 G) DE MANTEQUILLA SIN SAL FRÍA, EN PEDACITOS
¼	TAZA (60 ML) DE AGUA HELADA

Rinde 2 fondos de tarta de 9 pulgadas (23 cm)

1. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Agregar la harina y la sal y procesar a velocidad baja (LOW) durante 10 segundos. Agregar la mantequilla y pulsar hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Agregar agua, una cucharada a la vez, y seguir pulsando justo hasta formarse una bola de masa (puede que no sea necesario utilizar toda el agua). Dividir la masa en dos porciones iguales. Formar un disco plano con cada porción. Envolver los discos en una película de plástico y refrigerar hasta el momento de usar.

NOTA: la masa podrá guardarse durante 6 meses en el congelador.

Información nutricional por porción (basada en 12 porciones):

Calorías 200 (66% de grasa) • Carbohidratos 15 g • Proteínas 2 g • Grasa 15 g • Grasa saturada 9 g • Colesterol 40 mg • Sodio 190 mg • Calcio 0 mg • Fibra 0 g

Información nutricional por porción (basada en 12 porciones):

Calorías 100 (66% de grasa) • Carbohidratos 7 g • Proteínas 1 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 5 g • Colesterol 20 mg • Sodio 95 mg • Calcio 0 mg • Fibra 0 g

MASA DE PIZZA

Esta masa puede usarse para más de lo obvio – mire nuestras recetas de pan de salchicha o de pan de grelo en las páginas 37–38.

2¼	CUCHARADITAS DE LEVADURA SECA ACTIVA
1	CUCHARADITA DE AZÚCAR GRANULADO
⅔	TAZA (80 ML) DE AGUA TIBIA
1⅔	TAZA (210 G) DE HARINA PARA HACER PAN O HARINA COMÚN
1	CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA + UN POCO MÁS PARA CUBRIR LA BOLA DE MASA
¾	CUCHARADITA DE SAL KOSHER

Rinde ¾ libra (340 g), lo suficiente como para preparar dos pizzas de 9 pulgadas (22 cm) o una pizza de 14 pulgadas (35 cm)

1. Disolver la levadura y el azúcar en el agua tibia. Dejar fermentar durante aproximadamente 5 minutos.
2. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Agregar la harina, el aceite de oliva y la sal. Encender la máquina en LOW y agregar lentamente la mezcla líquida por la boca de llenado, asegurándose de que la harina absorba el líquido antes de echar más. Cuando la masa llegue a formar una bola, procesar durante 30 segundos adicionales para amasar. Puede que la masa esté ligeramente pegajosa.
3. Cepillar levemente el interior de un tazón grande con aceite de oliva. Colocar la masa en el tazón, volteándola para cubrirla con aceite. Luego, cubrir con una película de plástico. Dejar leudar al doble de su volumen, durante aproximadamente 1 hora.
4. Poner la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y aplastar para desinflar. Estirar la masa y seguir la receta.

Información nutricional por porción (basada en 12 porciones):

Calorías 62 (6% de grasa) • Carbohidratos 13 g • Proteínas 2 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 g • Sodio 143 mg • Calcio 0 mg • Fibra 0 g

PALITOS DE PESCADO

Los chips de maíz picados rinden palitos de pescado crujientes que son perfectos para preparar tacos de pescado, pero si desea algo más tradicional, utilice nuestra receta de pan rallado en la página 18.

3	TAZAS (150 G) DE CHIPS DE MAÍZ
½	LIBRA (410 G) DE FILETE DE PESCADO BLANCO COMO LENGUADO O BACALAO (OBTENDRÁ MENOS PALITOS CON BACALAO YA QUE ES MÁS GRUESO)
	JUGO DE 1 LIMÓN O LIMA
	SAL KOSHER, A GUSTO
	PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA
½	TAZA (60 G) DE HARINA COMÚN CON UNA PIZCA DE SAL KOSHER Y DE PIMIENTA NEGRA
1	HUEVO GRANDE, LIGERAMENTE BATIDO
¼	TAZA (60 ML) DE ACEITE VEGETAL
	"RÉMOULADE", PARA SERVIR (PÁGINA 27)

Rinde 10–20 palitos de pescado (dependiendo del tipo de pescado usado; ver los ingredientes)

1. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Agregar los chips de maíz, pulsar 5 veces para romper, y luego procesar a velocidad alta (HIGH) durante 20–30 segundos hasta que estén finamente picados. Reservar, en una bandeja baja.
2. Cortar el pescado en tiras de 1 pulgada (2.5 cm) de ancho. Sazonar con jugo de limón, sal y pimienta.
3. Colocar la harina y el huevo en cuencos bajos separados.
4. Rebozar ligeramente el pescado en la harina, luego en el huevo, y finalmente en los chips molidos. Reservar, sobre un plato limpio. Repetir con el resto del pescado.
5. Poner el aceite a calentar a fuego medio, en un sartén grande. Cuando esté caliente, freír los palitos de pescado (no más de 5 a la vez) hasta que estén dorados y crujientes. Retirar y reservar sobre una rejilla forrada con papel absorbente.
6. Servir inmediatamente, con la "rémoulade".

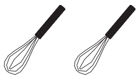
Nota: Para preparar tacos de pescado, servir los palitos de pescado en una tortilla caliente con ensalada de col y un salpicón de jugo de lima. Para preparar la ensalada de col: combinar 2 cucharadas de cilantro picado, 1 taza (150 g) de col rallada, ⅛ cucharadita de sal kosher y pimienta negra y 1 cucharadita de aceite de oliva.

Información nutricional por palito de pescado:

Calorías 67 (53% de grasa) • Carbohidratos 5 g • Proteínas 3 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 14 mg • Sodio 39 mg • Calcio 10 mg • Fibra 0 g

TACOS AMERICANOS

Ligeramente picante y llena de sabor, esta receta debería formar parte de su lista de recetas favoritas – a los niños especialmente les encantará armar sus propios tacos.



ADEREZO:

4	ONZAS (115 G) DE QUESO MONTEREY JACK
¼	LECHUGA ROMANA O ICEBERG
2	TOMATES ITALIANOS, EN CUARTOS

RELLENO:

1	DIENTE DE AJO
1	JALAPEÑO, SIN SEMILLAS, CORTADO A LA MITAD Y EN TROCITOS
½	CEBOLLA MEDIANA, EN PEDAZOS
¾	LIBRA (340 G) DE CARNE PARA GUISO, EN CUBOS
1	CUCHARADITA DE ACEITE VEGETAL
1½	CUCHARADITA DE CHILE EN POLVO
½	CUCHARADITA DE COMINO EN POLVO
¼	CUCHARADITA DE ORÉGANO SECO
1	PIZCA DE PIMIENTA DE CAYENA
¾	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
2	CUCHARADITAS DE CONCENTRADO/PASTA DE TOMATE
½	TAZA (120 ML) DE CALDO DE POLLO BAJO EN SODIO
16	TORTILLAS PEQUEÑAS TIBIAS
	CREMA AGRIA O YOGUR PARA SERVIR
	SALSA DE TOMATE PARA SERVIR (PÁGINA 27)
	GUACAMOLE CON PEDAZOS PARA SERVIR (PÁGINA 28)

Rinde aproximadamente 12 tacos

1. Instalar el disco rebanador medio. Rallar el queso Monterey Jack, usando la velocidad alta (HIGH). Retirar y reservar el queso, cubierto con plástico. Voltear el disco. Rebanar la lechuga, usando velocidad alta (HIGH); retirar y reservar. Cortar los tomates en rodajas; reservar.
2. Retirar el disco rallador e instalar la cuchilla picadora. Encender la máquina en HIGH y echar el ajo y el jalapeño en la boca de llenado; procesar hasta que estén finamente picados. Raspar el tazón y agregar la cebolla. Pulsar aproximadamente 3 veces para picar finamente. Raspar el tazón y agregar la carne. Pulsar 10–12 veces, usando pulsaciones largas y marcando una pausa entre cada pulsación, para picar finamente la carne. Raspar el tazón a la mitad del tiempo.
3. Poner el aceite a calentar a fuego medio-alto, en un sartén grande. Agregar la mezcla de carne picada, las especias y la sal. Cocer hasta que la carne esté bien cocida. Agregar el concentrado de tomate y cocer durante 1 minuto. Agregar el caldo y reducir hasta que se haya evaporado. Retirar del fuego.
4. Para armar los tacos: colocar 2–3 cucharadas de la carne en el centro de cada tortilla. Añadir lechuga, tomate y queso. Aderezar con crema agria, "salsa" y guacamole.

Información nutricional por taco:

Calorías 128 (56% de grasa) • Carbohidratos 6 g • Proteínas 8 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 27 mg • Sodio 290 mg • Calcio 88 mg • Fibra 1 g

SALTEADO DE VEGETALES

Esta receta es un método rápido de incorporar cualquier vegetal que tenga disponible; agregue pollo, res o cubitos de tofu para una comida más saludable.

2	DIENTES DE AJO
1	TROZO DE 1 PULGADA (2.5 CM) DE JENGIBRE FRESCO, PELADO Y CORTADO EN CUARTOS
1	PIMIENTO DULCE ROJO MEDIANO, CORTADO A LA MITAD
1	TALLO DE BRÉCOL, LOS COGOLLITOS SEPARADOS
4	MINI COL CHINA "BOK CHOY BABY", LAS HOJAS CORTADAS Y RESERVADAS
6	CHAMPIÑONES BLANCOS, LIMPIOS
1	CEBOLLA ROJA MEDIANA, CORTADA PARA CABER EN LA BOCA DE LLENADO
1½	CUCHARADA DE ACEITE VEGETAL
1	TAZA (235 ML) DE CALDO DE VEGETALES O DE POLLO BAJO EN SODIO
3	CUCHARADAS DE SALSA DE SOYA BAJA EN SODIO
¼	CUCHARADITA DE SALSA DE PESCADO
2	CUCHARADITAS DE MAICENA
½	TAZA (100 G) DE ARVEJAS DE VAINA O TIRABEQUES/ARVEJAS CHINAS ("SNOW PEAS")
1	CUCHARADITA DE ACEITE DE SÉSAMO PICANTE
1	CUCHARADA DE SEMILLAS DE SÉSAMO
	ARROZ COCIDO PARA SERVIR

Rinde 6 tazas

1. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Encender la máquina en HIGH y echar el ajo y el jengibre en la boca de llenado; procesar durante 10–15 segundos, hasta que estén finamente picados. Reservar.
2. Retirar la cuchilla picadora e instalar el disco rebanador medio. Rebanar el pimiento rojo, los tallos de brécol, la col China, las setas y la cebolla, usando la velocidad alta (HIGH). Reservar.
3. Poner el aceite vegetal a calentar a fuego medio-alto, en un sartén grande. Cuando el aceite esté caliente, agregar el ajo y el jengibre. Saltear durante aproximadamente 30 minutos, hasta que estén fragantes. Agregar los vegetales en rodajas y saltear durante 7–8 minutos, hasta que empiecen a suavizarse.
4. Mientras los vegetales están cociendo, combinar el caldo, la salsa de soya, la salsa de pescado y la maicena. Agregar la mezcla al sartén y seguir cociendo hasta que empiece a hervir. Agregar las hojas de col china, los cogollitos de brécol y las arvejas de vaina. Cocer durante 3–5 minutos, hasta que el brécol y las arvejas estén tiernas-firmes y que la salsa esté espesa.
5. Agregar el aceite de sésamo y las semillas. Ajustar la sazón al gusto y servir inmediatamente, con arroz.

Información nutricional por porción (1 taza/235 ml):

Calorías 79 (51% de grasa) • Carbohidratos 8 g • Proteínas 2 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 288 mg • Calcio 33 mg • Fibra 2 g

"CHICKEN POT PIE"

Comida reconfortante por excelencia.



6	CUCHARADAS (85 G) DE MANTEQUILLA SIN SAL
1	ZANAHORIA MEDIANA, PELADA
1	RAMA DE APIO
1	CEBOLLA PEQUEÑA, EN PEDAZOS
1	POLLO DE 2–3 LIBRAS (910 G – 1.3 KG), ASADO Y CORTADO EN CUBITOS, A TEMPERATURA AMBIENTE
⅔	TAZA (85 G) DE HARINA COMÚN
4–5	TAZAS (945 ML – 1.2 L) DE CALDO DE POLLO BAJO EN SODIO
1	PATATA PARA HERVIR MEDIANA, EN CUBITOS (DEJAR EN AGUA FRÍA HASTA EL MOMENTO DE USAR)
1	CAMOTE/BATATA MEDIANO, EN CUBITOS (DEJAR EN AGUA FRÍA HASTA EL MOMENTO DE USAR)
¾	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
¼	CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA
⅓	TAZA (50 G) DE CEBOLLAS CAMBRAY ("PEARL ONIONS") CONGELADAS
⅓	TAZA (50 G) DE ARVEJAS CONGELADAS
1	RECETA DE MASA DE PANECILLOS DE SUERO DE MANTEQUILLA (PÁGINA 57)

Información nutricional por porción (basada en 10 porciones):

Calorías 494 (52% de grasa)
• Carbohidratos 32 g • Proteínas 27 g
• Grasa 28 g • Grasa saturada 13 g
• Colesterol 112 mg • Sodio 777 mg
• Calcio 43 mg • Fibra 3 g

Cantidad: 8–10 porciones

1. Poner la rejilla del horno en el tercio inferior del horno y precalentar el horno a 400 °F (200 °C).
2. Derretir la mantequilla a fuego medio-lento, en una cacerola mediana.
3. Mientras la cacerola está calentando, preparar los vegetales. Instalar el disco rebanador medio y cortar la zanahoria y el apio en rodajas.
4. Retirar el disco rallador e instalar la cuchilla amasadora. Agregar la cebolla y pulsar 5–6 veces para picar. Colocar la cebolla, la zanahoria y el apio en la cacerola y saltear durante 8–10 minutos, hasta que estén suaves.
5. Colocar la mitad del pollo en el tazón y pulsar 2–3 veces para picar; repetir. Reservar, en un tazón.
6. Agregar la harina a la mezcla de vegetales y cocer durante aproximadamente 3 minutos. Agregar lentamente 4 tazas (945 ml) del caldo de pollo, revolviendo con un batidor. Cuando el caldo empiece a hervir, reducir el fuego para que siga hirviendo a fuego lento. Agregar la patata, el camote, sal y pimienta. Seguir cociendo a fuego lento durante aproximadamente minutos, hasta que los vegetales estén tiernos. Agregar más caldo si es necesario para que los vegetales permanezcan sumergidos. Agregar el pollo reservado y las cebollas congeladas. Cocer a fuego lento durante 30–35 minutos adicionales para espesar. Una vez más espeso, agregar las arvejas.
7. Mientras el relleno está cociendo, preparar la masa de galletas. Cortar la masa de galletas en 9 pedazos. Cubrir con plástico y reservar.
8. Echar el relleno en un molde cuadrado de 9 pulgadas (22.5 cm). Esparcir uniformemente la masa encima del relleno, dejando un espacio de ¼ (0.5 cm) entre los pedazos de masa.
9. Meter al horno durante aproximadamente 15 minutos, hasta dorarse. Dejar enfriar durante 15 minutos o más antes de servir.

"QUICHE" DE SETAS, PUERRO Y QUESO GRUYÈRE

La "quiche" es perfecta con cualquier comida, desde un elegante desayuno-almuerzo de fin de semana hasta un almuerzo o una cena rápida.



½	RECETA DE MASA QUEBRADA (PÁGINA 55)
1	DIENTE DE AJO
1	PUERRO PEQUEÑO A MEDIANO, EN RODAJAS
4	ONZAS (115 G) DE SETAS
1	CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA
¼	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
1	CUCHARADITA DE TOMILLO FRESCO (ó ¼–½ CUCHARADITA DE TOMILLO SECO)
2	ONZAS (60 G) DE QUESO GRUYÈRE O QUESO SUIZO
¾	TAZA (175 ML) DE LECHE ENTERA
½	TAZA (120 ML) DE CREMA LÍQUIDA PARA BATIR ("HEAVY CREAM")
3	HUEVOS GRANDES
1	YEMA DE HUEVO GRANDE
¼	CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA

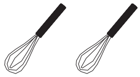
Rinde 12 porciones

1. Precalentar el horno a 350 °F (180 °C).
2. Estirar la masa con un rodillo hasta formar un disco de ⅛ pulgada (3 mm) de espesor por 9 pulgadas (22 cm) de diámetro. Refrigerar durante 30–40 minutos. Picar el fondo de tarta varias veces con los dientes de un tenedor, teniendo cuidado de no perforar completamente la masa. Poner una hoja de papel sulfurizado encima de la masa y llenar parcialmente el molde con arroz crudo o frijoles secos. Meter al horno durante 15–20 minutos, o hasta que la masa esté seca. Retirar el arroz crudo/los frijoles secos y el papel sulfurizado y hornear el fondo de tarta durante 10–15 minutos adicionales, hasta dorarse. Reservar. Ajustar la temperatura a 325 °F (160 °C).
3. Mientras la corteza está en el horno, preparar el relleno. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Encender la máquina en HIGH y echar el ajo en la boca de llenado; procesar hasta que esté finamente picado. Reservar. Retirar la cuchilla picadora e instalar el disco rebanador medio. Cortar las setas en rodajas, usando la velocidad baja (LOW).
4. Calentar el aceite a fuego medio-lento, en un sartén mediano. Cuando el aceite esté caliente, agregar el ajo picado y una pizca de la sal. Saltear durante aproximadamente 4 minutos, hasta que estén suaves. Agregar entonces las setas y el tomillo. Saltear durante 6–10 minutos, hasta que los vegetales estén suaves y que hayan adquirido un color vivo leve.
5. Mientras las setas están cociendo, instalar el disco rallador fino y rallar el queso, usando la velocidad alta (HIGH). Reservar.
6. Retirar el disco rallador e instalar la cuchilla picadora. Poner la leche, la crema, los huevos, la yema, la sal remanente y la pimienta en el tazón. Procesar a velocidad baja (LOW) para combinar.
7. Para armar la "quiche": esparcir las setas y el puerro sobre el fondo de tarta. Echar la mezcla de huevo sobre los vegetales y espolvorear el resto del queso rallado encima.
8. Meter al horno por 25–30 minutos, hasta que el relleno esté justo cuajado.
9. Retirar del horno y dejar enfriar durante 5–10 minutos antes de servir.

Información nutricional por porción:
Calorías 193 (70% de grasa) • Carbohidratos 9 g • Proteínas 5 g
• Grasa 15 g • Grasa saturada 9 g • Colesterol 102 mg • Sodio 185 mg
• Calcio 79 mg • Fibra 0 g

PIZZA MARGARITA

Esta pizza napolitana es perfecta durante el verano, cuando los tomates y la albahaca están de temporada.



1	RECETA DE MASA DE PIZZA (PÁGINA 54)
1	ONZA (30 G) DE QUESO PARMESANO, EN CUBITOS
4–6	ONZAS (115–175 G) DE QUESO MOZZARELLA FRESCO, BIEN FRÍO
2–3	TOMATES ITALIANOS MADUROS PERO FIRMES
8–10	HOJAS MEDIANAS A GRANDES DE ALBAHACA FRESCA, FINAMENTE REBANADAS
	HARINA COMÚN PARA ESTIRAR LA MASA
	HARINA DE MAÍZ PARA ROCIAR
2	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
1	PIZCA DE SAL KOSHER

Rinde 8 porciones (una tarta de 12 pulgadas/22.5 cm de diámetro)

1. Preparar la masa de pizza y dejar leudar. Poner la rejilla del horno en el centro del horno y precalentar el horno a 500 °F (260 °C). Si usa una piedra de hornear, colocarla sobre la rejilla y permitir que se caliente durante 30 minutos adicionales.
2. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Encender la máquina en HIGH y echar los cubos de queso Parmigiano en la boca de llenado; procesar hasta que esté finamente picado. Reservar.
3. Retirar la cuchilla picadora e instalar el disco rallador medio. Rallar la Mozzarella, usando la velocidad alta (HIGH). Reservar. Voltear el disco rallador. Cortar los tomates en rodajas, usando la velocidad alta (HIGH).
4. Estirar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada hasta formar un disco de 12–14 pulgadas (30–35 cm). Colocar la masa sobre una pala de pizza o la parte de abajo de una placa para horno espolvoreada con harina de maíz (también puede estirar la masa sobre una placa perforada para pizza engrasada o hornearla sobre una placa para hornear forrada con papel sulfurizado). Cepillar la masa con aceite de oliva y rociar con los dos quesos. Disponer las rodajas de tomates encima del queso.
5. Meter cuidadosamente la pizza al horno. Hornear durante 10–15 minutos, o hasta que el queso esté derretido y que la masa esté ligeramente dorada.
6. Retirar del horno y esparcir la albahaca fresca y una pizca de sal encima.

Información nutricional por porción:

Calorías 184 (40% de grasa) • Carbohidratos 20 g • Proteínas 7 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 14 mg • Sodio 390 mg • Calcio 96 mg • Fibra 1 g

"FALAFEL" (CROQUETAS DE GARBANZO)

¡Gracias a su procesadora, preparar esta popular especialidad oriental en casa es muy fácil! Recuerda remojar los garbanzos en agua la noche anterior.

1	DIENTE DE AJO
1	CHALOTE PEQUEÑO, EN PEDAZOS
½	TAZA (60 G) DE GARBANZOS SECOS, REMOJADOS DURANTE LA NOCHE, ENJUAGADOS Y ESCURRIDOS
¾	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
⅛	CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA
¾	CUCHARADITA DE COMINO EN POLVO
¼	CUCHARADITA DE SEMILLAS DE CILANTRO EN POLVO
⅛	CUCHARADITA DE CHILE EN POLVO
⅓	TAZA (30 G) DE PEREJIL ITALIANO FRESCO (TALLOS Y HOJAS)
½	TAZA + 1 CUCHARADA (70 G) DE HARINA COMÚN
¼	CUCHARADITA DE BICARBONATO DE SODIO
1	CUCHARADA DE AGUA
	ACEITE VEGETAL PARA FREÍR
	PAN PITA PARA SERVIR
	TOMATES, PEPINOS Y LECHUGA PICADOS PARA SERVIR
	ADEREZO TAHINI (RECETA EN LA PÁGINA 22) PARA SERVIR

Información nutricional por "falafel":

Calorías 62 (44% de grasa)
• Carbohidratos 7 g • Proteínas 2 g
• Grasa 3 g • Grasa saturada 0 g
• Colesterol 0 mg • Sodio 138 mg
• Calcio 9 mg • Fibra 1 g

Rinde 15 croquetas

1. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Agregar el ajo y el chalote y pulsar aproximadamente 5 veces para picar. Raspar el tazón y pulsar 2–3 veces más. Agregar los garbanzos, la sal, la pimienta, las especias, el perejil y 1 cucharada de harina. Pulsar 10–12 veces para moler grueso. Raspar el tazón y procesar a velocidad baja (LOW) durante 10–15 segundos, hasta que estén finamente molidos.
2. Disolver el bicarbonato en una cucharada de agua. Encender la máquina a velocidad baja (LOW) y echar la mezcla por la boca de llenado. Procesar durante 15–20 segundos.
3. Usando una cuchara para medir la mezcla, formar 15 croquetas. Colocar las croquetas sobre un plato forrado con papel encerado y refrigerar durante 30 minutos. Colocar la media taza de harina remanente en un cuenco bajo y reservar.
4. Echar ¼ pulgada (0.5 cm) de aceite en una cacerola mediana y poner a calentar a fuego medio-alto hasta que el aceite alcance 375°F (190 °C).* Rebozar las croquetas en harina, sacudiendo el exceso, y meter cuidadosamente en el aceite. Cocer las croquetas (no más de 5 a la vez) durante 2½–3 minutos, dándole la vuelta a la mitad del tiempo, hasta que estén crujientes y doradas.
5. Colocar las croquetas sobre un plato forrado con papel absorbente y repetir con el resto de la mezcla.
6. Servir con pedazos de pan pita, vegetales y aderezo Tahini.

*También puede hornear los "falafel". Para esto: precalentar el horno a 400 °F (200 °C). Forrar una placa para horno con papel sulfurizado y rociar con aceite. Disponer las croquetas sobre el papel sulfurizado, sin rebozarlas en harina. Rociar con más aceite, dando la vuelta a las croquetas para cubrirlas con aceite. Hornear durante 20–25 minutos, dándole la vuelta a la mitad del tiempo, hasta dorarse.

CROQUETAS DE PATATA-CALABACÍN-ZANAHORIA

Croquetas/panqueques de patata mejoradas.

1	CUCHARADA DE HOJAS PEREJIL ITALIANO FRESCO
1	PATATA "RUSSET" MEDIANA, CORTADA PARA CABER EN LA BOCA DE LLENADO
1	CALABACÍN ("ZUCCHINI") PEQUEÑO, CORTADO
1	ZANAHORIA PEQUEÑA A MEDIA, PELADA Y CORTADA
1	CEBOLLA PEQUEÑA
¾	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
¼	CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA
2	CUCHARADAS DE HARINA COMÚN O HARINA DE PAN ÁCIMO
1	HUEVO GRANDE, LIGERAMENTE BATIDO
2	CUCHARADAS DE ACEITE VEGETAL (MÁS SI ES NECESARIO)
	COMPOTA DE MANZANA Y CREMA AGRIA PARA SERVIR

Rinde 10–12 porciones

1. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Agregar el perejil y pulsar 5–6 veces, usando pulsaciones largas, para picar finamente, Dejando el perejil en el tazón, retirar la cuchilla e instalar el disco rallador medio. Colocar los vegetales horizontalmente en la boca de llenado y rallar la patata, el calabacín, la zanahoria y la cebolla a velocidad alta (HIGH). Envolver los vegetales rallados en una toalla de cocina limpia y exprimir el exceso de líquido.
2. Reservar los vegetales rallados en un cuenco mediano. Agregar la sal, la pimienta y la harina y revolver suavemente para combinar. Agregar progresivamente el huevo batido (puede que no necesite todo), hasta que la mezcla forme una masa. La mezcla no debería estar muy húmeda, o las croquetas resultarán muy densas.
3. Calentar el aceite a fuego medio-alto, en un sartén antiadherente grande. Echar cucharadas de la mezcla en el sartén. Aplanar las croquetas con la cuchara, formando círculos de 2½ pulgadas (6 cm). Cocer las croquetas (no más de 4 a la vez) durante 1½–2 minutos por lado, hasta que estén crujientes y doradas. Repetir, agregando más aceite si es necesario. Mantener las coquetas calientes en el horno (200 °F/100 °C).
4. Servir inmediatamente con compota de manzana y crema agria.

Información nutricional por porción (basada en 12 porciones):

Calorías 48 (48% de grasa) • Carbohidratos 5 g • Proteínas 1 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 12 mg • Sodio 105 mg • Calcio 9 mg • Fibra 1 g

COLES DE BRUSELAS RALLADAS

Esta receta simple realza la dulzura de las coles de Bruselas. Para darle un toque de lujo, rociélo una pequeña cantidad de aceite de trufa blanca.

3	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
1	LIBRA (455 G) DE COLES DE BRUSELAS, LIMPIAS
½	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
2	PIZCAS DE PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA
1	CUCHARADITA DE JUGO DE LIMÓN FRESCO
2	PIZCAS DE HOJUELAS DE PIMIENTO ROJO (OPCIONAL)

Rinde aproximadamente 3 tazas (710 ml)

1. Poner el aceite a calentar a fuego medio/medio-lento, en un sartén grande.
2. Instalar el disco rebanador medio. Rebanar las coles de Bruselas, usando la velocidad alta (HIGH). Colocar los vegetales en el sartén, junto con la sal/pimienta remanentes y saltear durante aproximadamente 20–25 minutos, hasta que estén suaves.
3. Agregar el resto de los ingredientes remanentes y revolver para combinar. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (½ taza/120 ml):

Calorías 93 (63% de grasa) • Carbohidratos 7 g • Proteínas 3 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 209 mg • Calcio 32 mg • Fibra 3 g

ENSALADA DE VERDURAS PICADAS

Esta sabrosa ensalada de verduras frescas siempre es un éxito – ¡Incluso con las personas que no comen ensalada!

1	chalote pequeño, en pedazos
2	cebolletas ("scallions"), en trocitos
¼	taza (15 g) de perejil italiano fresco (sin tallos)
1	rama de apio, limpia y partida a la mitad
1	zanahoria mediana, pelada y partida longitudinalmente a la mitad
½	pepino, sin semillas y partido longitudinalmente en cuartos
2	tomates italianos, cortados en cuartos
½	taza (50 g) de maíz fresco o descongelado
1	taza (250 g) de garbanzos enlatados, enjuagados y escurridos
½	cucharadita de sal kosher
¼	cucharadita de pimienta negra recién molida
2½	cucharadas de vinagreta básica (receta en la página 21)

Rinde aproximadamente 4 tazas (945 ml)

1. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Agregar el chalote, las cebolletas y el perejil y pulsar aproximadamente 10 veces para picar.
2. Retirar la cuchilla picadora e instalar el disco rebanador medio. Cortar el apio, la zanahoria, el pepino y los tomates en rodajas, usando la velocidad alta (HIGH).
3. Colocar los ingredientes en un tazón grande y agregar el maíz, los garbanzos, la sal, la pimienta y la vinagreta.
4. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (½ taza/120 ml):

Calorías 87 (38% de grasa) • Carbohidratos 12 g • Proteínas 2 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 271 mg • Calcio 25 mg • Fibra 2 g

ENSALADA DE COL

Esta versión sin mayonesa es más ligera, pero tiene el mismo sabor fuerte.

3	CEBOLLETAS ("SCALLIONS") PEQUEÑAS, EN TROZOS
1	TAZA (60 G) DE PEREJIL ITALIANO FRESCO (SIN TALLOS)
2	CUCHARADAS DE KETCHUP
2	CUCHARADAS DE VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA
2	CUCHARADAS DE ACEITE VEGETAL
½	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
⅛	CUCHARADITA DE SAL DE APIO
¼	CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA
1	ZANAHORIA GRANDE, PELADA
¼	COL ROJA MEDIANA, EL CORAZÓN SACADO
¼	COL DE SABOYA/MILÁN MEDIANA, EL CORAZÓN SACADO

Rinde aproximadamente 5 tazas (1.2 L)

1. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Agregar las cebolletas y el perejil y pulsar 6–8 veces, hasta que estén finamente picados. Agregar la salsa de tomate, el vinagre de sidra, el aceite, la sal, la sal de apio y la pimienta negra; pulsar para combinar. Reservar.
2. Retirar la cuchilla picadora e instalar el disco rallador medio. Rallar la zanahoria, usando la velocidad alta (HIGH). Voltear el disco y rebanar la col, usando la velocidad alta (HIGH). Colocar la mezcla en un recipiente grande y revolver.
3. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción (½ taza/120 ml):

Calorías 55 (68% de grasa) • Carbohidratos 4 g • Proteínas 1 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 89 mg • Calcio 25 mg • Fibra 1 g

"MINESTRONE" DE VEGETALES DE PRIMAVERA

El pesto es la estrella de esta sabrosa sopa primaveral.

1½	CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA
1	DIENTE DE AJO
1	PUERRO PEQUEÑO, EN TROZOS
¾	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
½	CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA
3	ZANAHORIAS MEDIANAS, PELADAS Y PARTIDAS A LA MITAD
1	RAMA DE APIO, LIMPIA Y PARTIDA A LA MITAD
½	BULBO PEQUEÑO DE HINOJO, PARTIDO A LA MITAD
1	CALABACÍN ("ZUCCHINI") PEQUEÑO, CORTADO LONGITUDINALMENTE Y A LO ANCHO A LA MITAD
1	CALABACÍN AMARILLO PEQUEÑO, CORTADO LONGITUDINALMENTE Y A LO ANCHO A LA MITAD
6	ONZAS (175 G) DE PATATAS ROJAS, CORTADAS EN CUBOS
6	TAZAS (1.4 L) DE CALDO DE POLLO O DE VEGETALES BAJO EN SODIO
1	LATA DE 15 ONZAS (435 G) DE GARBANZOS, ESCURRIDOS Y ENJUAGADOS
1	LATA DE 15 ONZAS (435 G) DE FRIJOLES ROJOS, ESCURRIDOS Y ENJUAGADOS
2	TAZAS (400 G) DE PASTA DITALINI COCIDA (U OTRA VARIEDAD DE PASTA PEQUEÑA)
2–4	CUCHARADAS DE PESTO DE ALBAHACA (RECETA EN LA PÁGINA 25)

Rinde aproximadamente 12 tazas (2.8 L)

1. Poner el aceite de oliva a calentar a fuego medio, en una olla.
2. Mientras el aceite está calentando, preparar los vegetales. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Agregar el ajo y el puerro; pulsar 6–8 veces, hasta que estén finamente picados. Colocar la mezcla en la olla, junto con ¼ cucharadita de sal y una pizca de pimienta; empezar a saltear.
3. Retirar la cuchilla picadora e instalar el disco rebanador medio. Cortar las zanahorias y el apio en rodajas, usando la velocidad alta (HIGH). Cortar el hinojo en rodajas, usando la velocidad alta (HIGH). Colocar los vegetales en la olla, junto con la sal/pimienta remanentes y saltear durante aproximadamente 10 minutos, hasta que estén suaves.
4. Cortar el calabacín, usando la velocidad alta (HIGH); reservar. Cuando los vegetales están suaves, agregar las patatas y el caldo. Subir el fuego para que la mezcla hierva. Reducir el fuego para que siga hirviendo a fuego lento y agregar el calabacín, los garbanzos y los frijoles. Seguir cociendo a fuego lento durante 20–30 minutos, hasta que todos los vegetales estén suaves. Agregar la pasta cocida (opcional) y seguir cociendo a fuego lento durante 5–10 minutos, hasta que esté caliente. Probar y ajustar la sazón al gusto.
5. Servir en boles individuales con una cucharada de pesto. The pesto is best stirred into soup before eating.

Información nutricional por porción (1 taza/235 ml):

Calorías 127 (19 % de grasa) • Carbohidratos 20 g • Proteínas 7 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 659 mg • Calcio 57 mg • Fibra 5 g

CREMA DE CAMOTE

Crema suave, ideal para un día fresco de otoño.

2	CUCHARADAS (30 G) DE MANTEQUILLA SIN SAL
1	DIENTE DE AJO
1	TROZO DE ½ PULGADA (1.5 CM) DE JENGIBRE, PELADO
1	PUERRO, EN TROZOS
½	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
1	PIZCA DE PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA
2	CAMOTES/BATATAS MEDIANOS, PELADOS Y CORTADOS PARA CABER EN LA BOCA DE LLENADO (RESERVAR EN AGUA FRÍA SI NO LOS USA INMEDIATAMENTE)
¼	CUCHARADITA DE CANELA EN POLVO
1	PIZCA DE PIMIENTA DE CAYENA
2	TAZAS (475 ML) DE CALDO DE POLLO O DE VEGETALES BAJO EN SODIO
½–¾	TAZA (120–175 ML) DE CREMA LÍQUIDA PARA BATIR ("HEAVY CREAM") SI DESEA

Rinde aproximadamente 3 tazas (710 ml)

1. Derretir la mantequilla a fuego medio, en una olla.
2. Mientras la mantequilla se derrite, preparar los vegetales. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Agregar el ajo, el jengibre y el puerro; pulsar 8–10 veces, hasta que estén finamente picados. Colocar en la olla, con una pizca de sal y pimienta. Saltear a fuego lento durante aproximadamente 8 minutos, hasta suavizarse, sin permitir que los vegetales adquieran un color vivo.
3. Retirar la cuchilla picadora e instalar el disco rebanador medio. Cortar el camote en rodajas, usando la velocidad alta (HIGH). Colocar en la olla y revolver para combinar. Agregar la canela, la pimienta de canela y el caldo y subir el fuego hasta que la mezcla hierva. Una vez que la mezcla empiece a hervir, reducir el fuego para que siga hirviendo a fuego lento. Dejar hervir a fuego lento durante aproximadamente 15 minutos, hasta que el camote esté suave.
4. Colocar los sólidos en la procesadora y el líquido en una taza medidora grande. Procesar a velocidad alta (HIGH) hasta conseguir un puré, agregando lentamente el líquido caliente. Procesar a velocidad alta durante aproximadamente 2 minutos, hasta obtener una consistencia suave.
5. Regresar la sopa en la olla y recalentarla. Agregar crema si desea. Probar y ajustar la sazón al gusto.
6. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (1 taza/235 ml):

Calorías 221 (66% de grasa) • Carbohidratos 17 g • Proteínas 1 g • Grasa 16 g • Grasa saturada 11 g • Colesterol 55 mg • Sodio 598 mg • Calcio 29 mg • Fibra 2 g

GAZPACHO

Sabrosa sopa fría de origen andaluz, perfecta para el verano.

1	DIENTE DE AJO
1	JALAPEÑO, SIN SEMILLAS, EN TROCITOS
¼	TAZA (15 G) DE PEREJIL ITALIANO FRESCO (SIN TALLOS)
2	CEBOLLETAS ("SCALLIONS"), EN TROCITOS
½	PEPINO MEDIANO A GRANDE, EN PEDAZOS
¼	PIMIENTO DULCE AMARILLO, EN PEDAZOS
¼	PIMIENTO DULCE ROJO, EN PEDAZOS
2	TOMATES MEDIANOS MADUROS, SIN SEMILLAS, EN PEDAZOS
1	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
¼	CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA
1	CUCHARADITA DE VINAGRE DE VINO TINTO
1	CUCHARADITA DE JUGO DE LIMA FRESCO
3	GOTAS DE SALSA PICANTE
1½	TAZA (355 ML) DE CALDO DE VEGETALES BAJO EN SODIO

Rinde aproximadamente 3½ tazas (830 ml)

1. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Encender la máquina en HIGH y echar el ajo y el jalapeño en la boca de llenado. Raspar el tazón y agregar el perejil, las cebolletas, el pepino, los pimientos y los tomates. Pulsar 5–6 veces para picar grueso.
2. Agregar el resto de los ingredientes y pulsar 6–7 veces para combinar. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir.

Información nutricional por porción (½ taza/120 ml):

Calorías 24 (5% de grasa) • Carbohidratos 5 g • Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 362 mg • Calcio 18 mg • Fibra 1 g

lado la masa hacia el centro del rectángulo. Doblar el resto de la masa encima del rollo. Pellizcar la masa a lo largo de la juntura para sellar. Doblar las extremidades del rollo y pellizcar para sellar. Voltear el rollo y disponerlo en el centro de la placa. Cepillar con el barniz de huevo y cortar 3 hendeduras en la parte superior.

9. Meter al horno por 30–35 minutos, hasta dorarse, girando la placa a la mitad del tiempo. Retirar del horno y dejar enfriar durante 5 minutos antes de cortar. Servir tibio.

CONSEJO: combinar los dos recetas de pan relleno para el último sabor (ver la receta anterior).

Información nutricional por porción: (basada en 14 porciones)

Calorías 204 (54% de grasa) • Carbohidratos 16 g • Proteínas 8 g • Grasa 13 g • Grasa saturada 4 g • Colesterol 36 mg • Sodio 406 mg • Calcio 73 mg • Fibra 2 g

PAN DE GRELO

El queso Ricotta complementa deliciosamente la amargura del grelo en esta receta.

2	CUCHARADAS DE ACEITE VEGETAL
2	DIENTES DE AJO
1	MANOJO DE GRELO (NO MÁS DE 1 LIBRA/455 G), EN TROZOS
¾	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
⅛	CUCHARADITA DE HOJUELAS DE PIMIENTO ROJO
¼	ONZA (5–10 G) DE QUESO PARMESANO RALLADO
½	TAZA (120 ML) DE QUESO RICOTTA DE LECHE ENTERA
1	PIZCA DE NUEZ MOSCADA RALLADA
¼	CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA
	HARINA COMÚN PARA ESTIRAR LA MASA
1	RECETA DE MASA DE PIZZA (PÁGINA 54)
	BARNIZ DE HUEVO (1 HUEVO GRANDE LIGERAMENTE BATIDO + 1 CUCHARADA DE AGUA)

Rinde una barra de 14 pulgadas (35 cm)

1. Poner la rejilla del horno en el centro del horno y precalentar el horno a 400 °F (200 °C). Engrasar levemente una placa de hornear con una cucharada del aceite y reservar.
2. Calentar el resto de aceite a fuego medio, en un sartén grande.
3. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Encender la máquina en HIGH y echar el ajo en la boca de llenado.
4. Colocar el grelo en el sartén. Sazonar con ¼ cucharadita de sal y saltear durante 7–8 minutos, o justo hasta que esté tierno. A la mitad del tiempo, agregar el ajo y las hojuelas de pimiento rojo. Retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente.
5. Mientras el grelo está cociendo, coloque el queso Pecorino en el tazón de la procesadora y procesar a velocidad alta (HIGH) hasta que esté finamente picado. Colocar el queso en un tazón mediano y agregar el queso Ricotta, la nuez moscada y el resto de la sal/pimienta. Cuando el grelo esté cocido, agregarlo al resto de los ingredientes y revolver para combinar.
6. Colocar la masa de pizza sobre una superficie ligeramente enharinada y aplastar para desinflar. Formar un rectángulo de 14 x 8 pulgadas (35 x 20 cm), presionando con los dedos y estirando y volteando la masa. Colocar suavemente la masa sobre la placa preparada, volviendo a formar el rectángulo si es necesario. Si la masa se rompe, volver a pegarla.
7. Esparcir la mezcla de grelo/queso sobre la masa, dejando un borde de 1 pulgada (2.5 cm) todo alrededor.
8. Cepillar el borde con el barniz de huevo. Enrollar un

PAN DE SALCHICHA (ESTILO STROMBOLI)

Esta receta para calmar el apetito puede duplicarse fácilmente. Usamos una combinación de salchicha dulce y picante en este pan, pero puede usar cualquier tipo de salchicha.

2	CUCHARADAS DE ACEITE VEGETAL
1	BULBO DE HINOJO PEQUEÑO, CORTADO EN CUARTOS
2	DIENTES DE AJO, MACHACADOS
¼–½	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
4	ONZAS (115 G) DE QUESO MOZZARELLA FRESCO
½	LIBRA (225 G) DE SALCHICHA ITALIANA DULCE, SIN TRIPA
¼	LIBRA (110 G) DE SALCHICHA ITALIANA PICANTE, SIN TRIPA
2	CUCHARADAS DE VINO BLANCO
	HARINA COMÚN PARA ESTIRAR LA MASA
1	RECETA DE MASA DE PIZZA (PÁGINA 54)
	BARNIZ DE HUEVO (1 HUEVO GRANDE LIGERAMENTE BATIDO + 1 CUCHARADA DE AGUA)

Rinde una barra de 14 pulgadas (35 cm)

1. Poner la rejilla del horno en el centro del horno y precalentar el horno a 400 °F (200 °C). Engrasar levemente una placa de hornear con una cucharada del aceite y reservar.
2. Calentar el resto del aceite a fuego medio, en un sartén grande.
3. Instalar el disco rebanador medio en el tazón y cortar el hinojo en rodajas, usando la velocidad alta (HIGH). Agregar al sartén, junto con el ajo y ¼ cucharadita de la sal. Saltear durante 8–10 minutos, hasta que el hinojo esté suave y ligeramente dorado. Voltear el disco. Rallar la Mozzarella, usando la velocidad alta (HIGH); dejar el queso rallado en el tazón.
4. Cuando el hinojo esté cocido, retirarlo del sartén y reservarlo en un tazón. Regresar el sartén sobre el fuego y romper la salchicha en pedazos medianos directamente en el sartén. Cocer durante 5–7 minutos, hasta que la salchicha esté dorada. Agregar el hinojo y revolver para combinar. Agregar el vino y raspar el fondo del sartén con un cucharón de madera para despegar los residuos. Cocer durante aproximadamente 1 minuto, hasta que el vino se haya evaporado y retirar del fuego. Retirar y tirar el ajo y agregar ½ taza de Mozzarella. Dejar enfriar ligeramente.
5. Colocar la masa de pizza sobre una superficie ligeramente enharinada y aplastar para desinflar. Formar un rectángulo de 14 x 8 pulgadas (35 x 20 cm), presionando con los dedos y estirando y volteando la masa. Colocar suavemente la masa sobre la placa preparada, volviendo a formar el rectángulo si es necesario. Si la masa se rompe, volver a pegarla.
6. Esparcir la mezcla de salchicha sobre la masa, dejando un borde de 1 pulgada (2.5 cm) todo alrededor. Esparcir el resto del queso encima de la mezcla de salchicha.
7. Cepillar el borde con el barniz de huevo. Enrollar un lado la masa hacia el centro del rectángulo. Doblar el resto de la masa encima del rollo. Pellizcar la masa a lo largo de la juntura para sellar. Doblar las extremidades del rollo y pellizcar para sellar. Voltear el rollo y disponerlo en el centro de la placa. Cepillar con el barniz de huevo y cortar 3 hendeduras en la parte superior.
8. Meter al horno por 30 minutos, hasta dorarse, girando la placa a la mitad del tiempo. Retirar del horno y dejar enfriar durante 5 minutos antes de cortar. Servir tibio.

CONSEJO: combinar las dos recetas de pan relleno para el último sabor (ver la receta siguiente).

Información nutricional por porción (basada en 14 porciones):
Calorías 204 (54% de grasa) • Carbohidratos 16 g • Proteínas 8 g • Grasa 13 g • Grasa saturada 4 g • Colesterol 36 mg • Sodio 406 mg • Calcio 73 mg • Fibra 2 g

EMPAREDADOS DE PEPINO-SALMÓN

Incluya estos sabrosos sándwiches en su próxima merienda – añadirán color y sabor a la mesa.

1	PEPINO PEQUEÑO A MEDIANO, CORTADO LONGITUDINALMENTE A LA MITAD
1	BARRA DE PAN DE CENTENO PARA CÓCTEL*
½	TAZA (115 G) DE QUESO CREMA CON SALMÓN AHUMADO (RECETA EN LA PÁGINA 20) SUAVIZADO
3½	ONZAS (100 G) DE SALMÓN AHUMADO, EN TAJADITAS

*si pan para cóctel no está disponible, usar pan regular, en rebanadas finas; cortar cada rebanada en cuartos.

Rinde aproximadamente 22 sándwiches

1. Instalar el disco rebanador medio. Cortar los pepinos en rodajas, usando la velocidad alta (HIGH); obtendrá media lunas.
2. Colocar las rebanadas de pan sobre una superficie limpia. Untar cada rebanada con una cucharadita de queso crema con salmón ahumado. Añadir 3 rodajas de pepino y una tajada de salón ahumado sobre cada rebanada. Cerrar los sándwiches, el lado con queso crema apuntando hacia abajo. Repetir con el resto del pan.
3. Cortar los sándwiches diagonalmente por la mitad y servir inmediatamente.

Información nutricional por sándwich:

Calorías 85 (48% de grasa) • Carbohidratos 7 g • Proteínas 4 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 13 mg • Sodio 360 mg • Calcio 12 mg • Fibra 1 g

EMPAREDADOS DE RÁBANO-ENELDO

Elegantes sándwiches, perfectos para servir con té o para el almuerzo.

6–8	RÁBANOS PEQUEÑOS
1	BARRA DE PAN DE CENTENO PARA CÓCTEL*
½	TAZA (115 G) DE MANTEQUILLA DE ENELDO (RECETA EN LA PÁGINA 19)
	SAL KOSHER, A GUSTO

*si pan para cóctel no está disponible, usar pan regular, en rebanadas finas; cortar cada rebanada en cuartos.

Rinde aproximadamente 22 sándwiches

1. Instalar el disco rebanador medio. Cortar los rábanos en rodajas, usando la velocidad alta (HIGH).
2. Colocar las rebanadas de pan sobre una superficie limpia. Untar cada rebanada con una cucharadita de mantequilla. Cubrir la mitad de las rebanadas con 3 rodajas de rábano y una pizca de sal. Cerrar los sándwiches, el lado con mantequilla apuntando hacia abajo. Repetir con el resto del pan.
3. Cortar los sándwiches diagonalmente por la mitad y servir inmediatamente.

Información nutricional por sándwich:

Calorías 72 (56% de grasa) • Carbohidratos 7 g • Proteínas 1 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 11 mg • Sodio 198 mg • Calcio 10 mg • Fibra 1 g

HUMUS

Esta sabrosa salsa para mojar es perfecta para servir con pan pita.

1	DIENTE DE AJO
1	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
2	LATAS DE 15.5 ONZAS (450 G) DE GARBANZOS, ESCURRIDOS Y ENJUAGADOS
¼	TAZA (60 ML) DE SALSA TAHINI
2	CUCHARADAS DE JUGO DE LIMÓN FRESCO
¼	TAZA + 2 CUCHARADAS (65 ML) DE AGUA
½	CUCHARADITA DE COMINO EN POLVO
¼	TAZA (60 ML) DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA + 1 CUCHARADA PARA SERVIR
⅛	CUCHARADITA DE PÁPRIKA (OPCIONAL)
1	PIZCA DE "ZA'ATAR" (OPCIONAL)

Rinde aproximadamente 3 tazas (475 ml)

1. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Encender la máquina en HIGH y echar el ajo en la boca de llenado; procesar hasta que esté finamente picado. Agregar el resto de los ingredientes y procesar a velocidad baja (LOW) durante aproximadamente 3 minutos, hasta obtener una mezcla suave (raspar el tazón si es necesario).
2. Para servir: colocar el humus en un cuenco poco profundo. Hacer una abolladura en el centro con una cuchara y llenar con el aceite remanente. Salpicar páprika y "za'atar" (opcional) encima del aceite.

Información nutricional por porción (2 cucharadas):

Calorías 79 (44% de grasa) • Carbohidratos 2 g • Proteínas 2 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 207 mg • Calcio 23 mg • Fibra 2 g

FRIJOLES REFRITOS

¡Esta versión casera es fácil de preparar
y mucho mejor que las versiones enlatadas!

2	DIENTES DE AJO
½	CEBOLLA MEDIANA, EN PEDAZOS
½	JALAPEÑO, SIN SEMILLAS, EN TROCITOS
2	CUCHARADAS DE ACEITE VEGETAL
1	CUCHARADITA DE CONCENTRADO DE TOMATE
½	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
1–2	PIZCAS DE COMINO EN POLVO
1	PIZCA DE PIMIENTA DE CAYENA
1	LATA DE 15 ONZAS (435 G) DE FRIJOLES PINTOS, ESCURRIDOS
1–1½	TAZA (235–355 ML) DE AGUA

Rinde aproximadamente 1 taza (235 ml)

1. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Agregar el ajo, la cebolla y el jalapeño y procesar a velocidad alta (HIGH) hasta que estén finamente picados.
2. Poner 1 cucharada de aceite a calentar a fuego medio, en un sartén medio. Cuando el aceite esté caliente, agregar los vegetales picados, el concentrado de tomate una pizca de sal, el comino y la pimienta de Cayena. Saltear durante aproximadamente 4 minutos, hasta que estén suaves. Agregar los frijoles escurridos y cocer durante 6–8 minutos, hasta que estén suaves.
3. Poner la mezcla en el tazón de la procesadora, equipada con la cuchilla picadora. Pulsar hasta obtener la consistencia deseada, agregando agua por la boca de llenado para obtener una consistencia cremosa.
   Agregar sal, a su gusto
4. Colocar el aceite remanente en el sartén y calentar a fuego medio-alto. Cuando el aceite esté caliente, agregar el puré de frijoles y cocer, revolviendo frecuentemente, hasta que la mezcla oscurezca ligeramente (no más de 4 minutos). Servir tibio.

Información nutricional por porción (¼ taza/60 ml):

Calorías 83 (41% de grasa) • Carbohidratos 10 g • Proteínas 3 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 311 mg • Calcio 28 mg • Fibra 3 g

NACHOS DE DIEZ CAPAS

Estos nachos están repletos con los mejores ingredientes. Puede variar la receta, usando diferentes quesos o sustituyendo sus ingredientes favoritos.

1	paquete de chips de maíz (suficientes como para cubrir el fondo de una bandeja)
¾	taza (150 g) de frijoles refritos (receta a continuación)
2–4	cebolletas ("scalions"), en trozos
1	jalapeño, sin semillas y cortado en trocitos
½	taza (75 g) de tomates de pera
¾	taza (75 g) de aceitunas negras deshuesadas
6–8	onzas (175–230 g) de queso Monterey Jack o Cheddar (o una mezcla de los dos)
⅔	taza (160 ml) de salsa (receta en la página 27)
⅔	taza (160 ml) de guacamole (receta en la página 28)
½	taza (120 ml) de crema agria o de yogur natural

Rinde 10–12 porciones

1. Precalentar el horno a 375 °F (190 °C). Forrar una bandeja baja con papel de aluminio. Disponer los chips en el fondo de la bandeja.
2. Esparcir frijoles refritos encima de los chips. Reservar.
3. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Agregar las cebolletas, el jalapeño y los tomates y pulsar 5 veces para picar grueso. Esparcir encima de los chips y de los frijoles.
4. Retirar la cuchilla picadora e instalar el disco rebanador medio. Cortar las aceitunas en rodajas, usando la velocidad alta (HIGH). Esparcir encima de los nachos. Voltear el disco. Rallar el queso, usando la velocidad alta (HIGH). Esparcir uniformemente encima de los nachos.
5. Meter al horno por 15 minutos, hasta que el queso esté completamente derretido y ligeramente dorado. Servir inmediatamente con salsa picante, guacamole y crema agria.

Información nutricional por porción (basada en 12 porciones):

Calorías 249 (48% de grasa) • Carbohidratos 25 g • Proteínas 7 g • Grasa 13 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 13 mg • Sodio 421 mg • Calcio 174 mg • Fibra 4 g

"FRITTATA" DE CEBOLLA, PIMIENTO DULCE Y PATATA

Las "frittatas" son simples y deliciosas. Esta receta también es muy sabrosa preparada con salchicha italiana desmenuzada.

2	DIENTES DE AJO
1	CEBOLLA PEQUEÑA, PICADA
1	PIMIENTO ROJO, SIN SEMILLAS, EN CUARTOS
1	PATATA "RUSSET" PEQUEÑA A MEDIANA, PELADA Y PARTIDA (RESERVADA EN AGUA FRÍA)
1	ONZA (30 G) DE QUESO PARMESANO
3	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
½	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
¼	CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA
12	HUEVOS GRANDES, LIGERAMENTE BATIDOS

Rinde 10 porciones

1. Precalentar el horno a 350 °F (160 °C).
2. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Encender la máquina en HIGH y echar el ajo en la boca de llenado; procesar hasta que esté finamente picado.
3. Sin vaciar el tazón, retirar la cuchilla picadora e instalar el disco rebanador medio. Cortar la cebolla y el pimiento en rodajas, usando la velocidad alta (HIGH). Reservar. Slice the potato on High; remove and reserve in cold water.
4. Retirar el disco rebanador e instalar el disco rallador fino. Rallar el queso Parmesano, usando velocidad alta (HIGH); reservar.
5. Poner un sartén antiadherente* grande a calentar a fuego medio. Agregar 2 cucharaditas de aceite de oliva y cubrir el fondo del sartén. Cuando el aceite esté caliente, agregar el ajo, la cebolla, el pimiento y una pizca de sal y de pimienta; saltear durante 6–8 minutos, hasta que esté suave. Reservar.
6. Agregar la cucharadita de aceite remanente al sartén. Secar las patatas con papel absorbente. Colocar en el sartén y sazonar con sal y pimienta. Saltear durante aproximadamente 6 minutos, hasta que estén suaves y que las orillas estén doradas.
7. Cuando las patatas estén doradas, agregar la mezcla de cebolla/pimiento, revolver para combinar, y echar encima la mezcla de huevos, la sal/pimienta remanente y el queso Parmesano rallado. Cocer sin revolver durante aproximadamente 6 minutos, hasta que el fondo y los lados de la "frittata" empiecen a cuajarse. Poner el sartén al horno y hornear durante 20–25 minutos, hasta dorarse.
8. Retirar el sartén del horno y voltearlo sobre una tabla de picar. Cortar y servir inmediatamente.

*Si no usa un sartén antiadherente, deberá engrasarlo con spray vegetal antes de agregar los huevos. Después de saltear los vegetales, revuélvalos con los huevos batidos y poner la mezcla en el sartén.

Información nutricional por porción: (basada en 10 porciones)

Calorías 127 (56% de grasa)
• Carbohidratos 5 g • Proteínas 9 g
• Grasa 8 g • Grasa saturada 3 g
• Colesterol 225 mg • Sodio 248 mg
• Calcio 73 mg • Fibra 1 g

PAN DE CALABACÍN CON ESPECIAS

Este pan rápido y jugoso es perfecto para el desayuno o como refrigerio.

	SPRAY VEGETAL
2¼	TAZAS (280 G) DE HARINA COMÚN
1½	CUCHARADITA DE CANELA EN POLVO
¾	CUCHARADITA DE PIMIENTA DE JAMAICA EN POLVO
¼	CUCHARADITA DE NUEZ MOSCADA RALLADA
1	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
1	CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR
½	TAZA (70 G) DE NUECES, LIGERAMENTE TOSTADAS
1	CALABACÍN ("ZUCCHINI") GRANDE
½	TAZA (120 ML) DE ACEITE VEGETAL
1	TAZA (200 G) DE AZÚCAR GRANULADO
2	HUEVOS GRANDES
½	TAZA (60 G) DE ARÁNDANOS AGRIOS SECOS O CEREZAS PASAS

Rinde 16 porciones (una barra de 2 libras/910 g)

1. Precalentar el horno a 325 °F (160 °C). Engrasar un molde de barra de 9 x 5 x 3 pulgadas (22.5 x 12.5 x 7.5 cm) con spray vegetal.
2. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Agregar la harina, las especias, la sal y el polvo de hornear y procesar a velocidad baja (LOW) durante 10 segundos. Poner la mezcla en un tazón grande; reservar. Colocar las nueces en el tazón de la procesadora y pulsar 2–3 veces. Sin vaciar el tazón, retirar la cuchilla picadora e instalar el disco rallador medio. Rallar los calabacines. Reservar, junto con los ingredientes secos. Revolver.
3. Volver a instalar la cuchilla picadora y agregar el aceite vegetal, el azúcar y los huevos. Procesar a velocidad baja (LOW) durante 5–10 segundos para combinar. Agregar a la mezcla de ingredientes secos, junto con las frutas secas, y revolver para combinar.
4. Verter la mezcla en el molde y meter al horno por 1 hora y 15 minutos, hasta que un probador salga limpio.
5. Dejar enfriar en el molde durante 5 minutos, y luego desmoldar y dejar enfriar completamente sobre una rejilla.

Información nutricional por porción:

Calorías 194 (37% de grasa) • Carbohidratos 28 g • Proteínas 3 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 23 mg • Sodio 183 mg • Calcio 14 mg • Fibra 1 g

"MUFFINS" PARA EL DESAYUNO

Empiece bien su día, con estos "muffíns" repletos con energía y fibras.

SPRAY VEGETAL
- ¼ TAZA (30 G) DE HARINA COMÚN
- ⅓ TAZA (40 G) DE HARINA DE TRIGO INTEGRAL
- ½ CUCHARADITA DE SAL KOSHER
- ½ CUCHARADITA DE BICARBONATO DE SODIO
- ½ CUCHARADITA DE CANELA EN POLVO
- ¼ TAZA (30 G) DE COPOS DE AVENA (NO UTILICE AVENA INSTANTÁNEA)
- ½ CUCHARADITA DE RALLADURA DE NARANJA
- ⅓ TAZA (50 G) DE NUECES, LIGERAMENTE TOSTADAS
- 2 ZANAHORIAS GRANDES, PELADAS
- ⅓ TAZA (65 G) DE AZÚCAR RUBIO
- 2 HUEVOS GRANDES, A TEMPERATURA AMBIENTE
- ⅓ TAZAS (80 ML) DE ACEITE VEGETAL
- ½ CUCHARADITA DE EXTRACTO NATURAL DE VAINILLA
- ⅓ TAZA (35 G) DE COCO RALLADO SIN AZÚCAR
- 2 CUCHARADAS DE SEMILLAS DE GIRASOL

Rinde 6 "muffins"

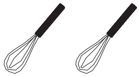
1. Precalentar el horno a 350 °F (180 °C). Engrasar un molde para muffins con spray vegetal.
2. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Agregar la harina, la sal, el bicarbonato de sodio, la canela, la avena y la ralladura y procesar a velocidad baja (LOW) durante 10 segundos. Poner la mezcla en un tazón mediano; reservar. Colocar las nueces en el tazón de la procesadora y pulsar aproximadamente 5 veces para picar. Sin vaciar el tazón, retirar la cuchilla picadora e instalar el disco rallador medio. Rallar las zanahorias, usando la velocidad alta (HIGH). Combinar la mezcla con los ingredientes secos; reservar.
3. Volver a instalar la cuchilla picadora y agregar el azúcar rubio, los huevos, el aceite y la vainilla; procesar a velocidad baja (LOW) durante 5 segundos para combinar. Agregar la mezcla de harina/zanahoria y pulsar 3 veces para combinar. Raspar el tazón y agregar el coco y las semillas de girasol. Pulse 3 to 4 more times to incorporate.
4. Verter la mezcla en el molde y hornear durante 18–20 minutos, hasta que un probador salga limpio.

Información nutricional por "muffin":

Calorías 316 (60% de grasa) • Carbohidratos 27 g • Proteínas 6 g • Grasa 22 g • Grasa saturada 4 g • Colesterol 62 mg • Sodio 232 mg • Calcio 30 mg • Fibra 3 g

GUACAMOLE CON TROZOS

Nuestro guacamole fresco es perfecto para comer con chips delante del televisor o servir con quesadillas. ¡También es un componente de nuestros nachos de diez capas (página 32)!



1	DIENTE DE AJO PEQUEÑO
½	JALAPEÑO, SIN SEMILLAS, EN TROCITOS
1	CEBOLLETA ("SCALLIONS"), EN TROZOS
1	CUCHARADA DE CILANTRO FRESCO (SIN TALLOS)
2	AGUACATES MADUROS
2	CUCHARADAS DE JUGO DE LIMA FRESCO
¾	CUCHARADITA DE SAL KOSHER

Rinde aproximadamente 1 taza (235 ml)

1. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Agregar el ajo, el jalapeño, la cebolleta y el cilantro y pulsar para picar grueso.
2. Raspar el tazón. Agregar el aguacate, el jugo de lima y la sal. Pulsar 10–15 veces, y luego procesar a velocidad alata (HIGH) hasta obtener la consistencia deseada.

Información nutricional por porción (¼ taza/60 ml):

Calorías 71 (73% de grasa) • Carbohidratos 4 g • Proteínas 1 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 118 mg • Calcio 7 mg • Fibra 3 g

SALSA "RÉMOULADE"

Esta salsa acompaña deliciosamente tanto los mariscos como los vegetales al vapor. Para conseguir una consistencia más espesa, sustituya el yogur por yogur griego.

- ½ chalote mediano a grande, pelado y cortada en pedazos
- ¼ taza (15 g) de perejil italiano fresco (sin tallos)
- 1 cucharada de eneldo fresco
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 3 cucharadas de alcaparras, escurridas
- 1¼ taza (295 ml) de mayonesa
- ½ taza (120 ml) de yogur natural sin grasa
- ¼ taza (50 g) de picadillo dulce
- ⅛ cucharadita de pimienta negra recién molida

Cantidad: 2⅓ tazas (555 ml)

1. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Colocar el chalote, el perejil y el eneldo en el tazón y pulsar aproximadamente 10 veces para picar. Raspar el tazón, agregar la mostaza y las alcaparras y pulsar 5–10 veces para picar.
2. Agregar la mayonesa, el yogur, el picadillo y la pimienta negra; pulsar 5 veces, usando pulsaciones largas, para combinar. No procesar demasiado. Refrigerar hasta el momento de usar.

Información nutricional por porción (1 cucharada):

Calorías 64 (89% de grasa) • Carbohidratos 1 g • Proteínas 1 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 26 mg • Sodio 105 mg • Calcio 8 mg • Fibra 0 g

SALSA DE TOMATES

Esta salsa fresca y agridulce es perfecta para servir con chips de maíz calientes.

- ¼ taza (15 g) de cilantro italiano fresco (sin tallos)
- 2 cebollas pequeñas, en pedazos
- 1 diente de ajo pequeño
- 1 jalapeño, sin semillas, en trocitos
- ¾ cucharadita de sal kosher
- 2 tazas (300 g) de tomates de pera
- 1 cucharada de jugo de lima fresco

Rinde aproximadamente 2 tazas (475 ml)

1. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Agregar el cilantro, las cebolletas, el ajo y el jalapeño; pulsar aproximadamente 10 veces para picar. Agregar la sal, los tomates y el jugo de lima; pulsar 8–10 veces, hasta obtener la consistencia deseada.
2. Probar y ajustar la sazón al gusto. Colar la salsa para eliminar el exceso de líquido si desea.

Información nutricional por porción (¼ taza/60 ml):

Calorías 11 (7% de grasa) • Carbohidratos 2 g • Proteínas 0 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 287 mg • Calcio 7 mg • Fibra 1 g

SALSA DE TOMATE CLÁSICA

Esta salsa rápida tiene el mismo sabor que si hubiera cocido a fuego lento durante todo el día. Reducida, es perfecta para preparar pizza.

1½	CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA
4	DIENTES DE AJO
1	CEBOLLA PEQUEÑA, EN PEDAZOS
¾	CUCHARADITA DE ORÉGANO SECO
¼	TAZA (60 ML) DE VINO BLANCO SECO
1	LATA DE 28 ONZAS (810 G) DE TOMATES COCIDOS, CON JUGO
½	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
1	RAMITA DE ALBAHACA FRESCA (10–12 HOJAS)
¼	CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA
¼	CUCHARADITA DE HOJUELAS DE PIMIENTO ROJO

Rinde aproximadamente 3 tazas (710 ml)

1. Poner el aceite de oliva a calentar a fuego medio, en una cacerola mediana.
2. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Encender la máquina en HIGH y echar el ajo en la boca de llenado. Raspar el tazón y agregar la cebolla. Pulsar aproximadamente 5 veces para picar finamente.
3. Una vez caliente, agregar el ajo picado, la cebolla y el orégano. Saltear hasta que la cebolla esté suave y el ajo fragante. Agregar el vino y seguir cociendo hasta que la mayoría del líquido se haya evaporado.
4. Poner los tomates en el tazón y pulsar aproximadamente 8 veces para picar. Colocar los tomates, la sal y la albahaca en la cacerola.
5. Cuando la salsa empiece a hervir, reducir el fuego. Cubrir parcialmente la cacerola y cocer a fuego lento durante 30 minutos. Apagar y agregar la pimienta negra y las hojuelas de pimienta roja (opcional). Probar y ajustar la sazón al gusto.

Para preparar salsa para pizza, cocer la salsa (sin tapar) durante 30–40 minutos adicionales, revolviendo ocasionalmente. Dejar enfriar completamente antes de cubrir la pizza.

Información nutricional por porción (¼ taza/60 ml):

Calorías 27 (20% de grasa) • Carbohidratos 4 g • Proteínas 1 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 239 mg • Calcio 16 mg • Fibra 1 g

PESTO DE ALBAHACA

Esta versión tiene más queso que el pesto tradicional, pero puede ajustar la cantidad de queso al gusto. Pruebe cualquier combinación de hierbas o nueces en esta receta.

2	ONZAS (60 G) DE QUESO REGGIANO PARMIGIANO, EN CUBITOS
1	DIENTE DE AJO
¼	TAZA (35 G) DE PIÑONES, LIGERAMENTE TOSTADOS
3	ONZAS (90 G) DE HOJAS DE ALBAHACA FRESCA
½	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
½–⅔	TAZA (120–160 ML) DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Rinde 1¼ taza

1. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Agregar el queso, el ajo y las nueces y pulsar aproximadamente 10 veces para picar. Agregar la albahaca y pulsar 10–15 veces; raspar el tazón. Encender la máquina en LOW y agregar el aceite lentamente por el orificio en el empujador; procesar durante aproximadamente 1 minuto para emulsionar. Raspar el tazón.
2. Para guardar el pesto: ponerlo en un tarro de vidrio o en un recipiente hermético. Darle golpecitos para eliminar las burbujas de aire de la superficie. Cubrir con una película de plástico y refrigerar. El pesto podrá conservarse en el refrigerador durante 5 días, o bien congelarse.

Información nutricional por porción (1 cucharada):

Calorías 72 (80% de grasa) • Carbohidratos 0 g • Proteínas 1 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 2 mg • Sodio 74 mg • Calcio 40 mg • Fibra 0 g

MAYONESA

La mayonesa casera es mucho más sabrosa que la comprada.

4	YEMAS DE HUEVO GRANDE*
¾	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
½	CUCHARADITA DE MOSTAZA DE DIJON
1	CUCHARADITA DE JUGO DE LIMÓN FRESCO
1	CUCHARADA DE AGUA
¾	TAZA (175 ML) DE ACEITE VEGETAL

Rinde 1 taza (235 ml)

1. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Agregar las yemas, la sal, la mostaza, el jugo de limón y el agua; procesar a velocidad baja (LOW) durante 30 segundos. Sin apagar la máquina, agregar el aceite de oliva lentamente por el orificio en el empujador y seguir procesando hasta que la mezcla esté emulsionada.
2. Raspar el tazón; probar y ajustar la sazón al gusto.

Nota: para preparar mayonesa con hierbas, añadir ⅓ taza llena (10 g) de hierbas frescas como perejil, eneldo, estragón, albahaca, etc. (hojas solamente) a las yemas antes de agregar el aceite.

Si desea una mayonesa más fuerte, agregar ¼ cucharadita de sal, ½ cucharadita de mostaza y 1 cucharada de jugo de limón.

Información nutricional por porción
(1 cucharada, usando yemas):

Calorías 93 (96% de grasa) • Carbohidratos 0 g • Proteínas 1 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 41 mg • Sodio 104 mg • Calcio 5 mg • Fibra 0 g

*Advertencia: los huevos crudos y parcialmente cocidos pueden estar contaminados con bacterias nocivas, como la salmonella. Para reducir el riesgo de infección, le aconsejamos que utilice huevos frescos, limpios y debidamente refrigerados de calidad A o AA, con cáscara intacta, y que evite el contacto entre las yemas o las claras y la cáscara.

Para preparar mayonesa baja en colesterol, sustituir las yemas con el sustituto de huevo sin colesterol.

ADEREZO CÉSAR

Existen muchas variaciones de esta receta, pero esta es muy parecida a la versión clásica. Si no desea usar huevos frescos, puede usar sustituto de huevo pasteurizado.



1–2	DIENTES DE AJO
5	FILETES DE ANCHOA
2	YEMAS DE HUEVO GRANDE*
2	CUCHARADITAS DE MOSTAZA DE DIJON
4	CUCHARADITAS DE JUGO DE LIMÓN FRESCO
4	CUCHARADITAS DE VINAGRE DE VINO TINTO
2	CUCHARADITAS DE SALSA WORCESTERSHIRE
½	CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA
⅔	TAZA (160 ML) DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Rinde 1 taza (235 ml)

1. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Encender la máquina en HIGH y echar el ajo en la boca de llenado. procesar hasta que esté finamente picado. Agregar las anchoas, las yemas, la mostaza, el jugo de limón, el vinagre, la salsa Worcestershire y la pimienta. Procesar a velocidad alta (HIGH) para combinar.
2. Encender la máquina en LOW y agregar el aceite lentamente por el orificio en el empujador; procesar durante aproximadamente 30 segundos para emulsionar.

Información nutricional por porción (1 cucharada):

Calorías 91 (95% de grasa) • Carbohidratos 1 g • Proteínas 1 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 24 mg • Sodio 60 mg • Calcio 4 mg • Fibra 0 g

*Advertencia: los huevos crudos y parcialmente cocidos pueden estar contaminados con bacterias nocivas, como la salmonella. Para reducir el riesgo de infección, le aconsejamos que utilice huevos frescos, limpios y debidamente refrigerados de calidad A o AA, con cáscara intacta, y que evite el contacto entre las yemas o las claras y la cáscara.

ADEREZO DE TAHINI

La salsa Tahini (pasta de semillas de sésamo) ahora está disponible en la mayoría de los supermercados. Cerciórese de mezclar la salsa antes de medirla, ya que se separa naturalmente en su tarro. Este aderezo es perfecto para servir con nuestros "falafel" (receta en la página 47) o aderezar una ensalada de verduras de hoja.

1	DIENTE DE AJO
⅓	TAZA (80 ML) DE SALSA TAHINI
¼	TAZA (60 ML) DE AGUA (USAR MÁS SI ES NECESARIO)
2	CUCHARADAS DE JUGO DE LIMÓN FRESCO
1	CUCHARADITA DE MIEL
¾	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
¼	CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA
½	TAZA (120 ML) DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Rinde aproximadamente 1 taza (235 ml)

1. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Encender la máquina en HIGH y echar el ajo en la boca de llenado. Procesar hasta que esté finamente picado. Apagar y raspar el tazón. Agregar la salsa Tahini, ¼ taza (60 ml) de agua, el jugo de limón, la miel, la sal y la pimienta.
2. Encender la máquina en LOW y agregar el aceite lentamente por el orificio en el empujador. Seguir procesando hasta obtener la consistencia deseada. Si el aderezo parece muy espeso, agregar ¼ taza (60 ml) más de agua. Ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción (1 cucharada):

Calorías 91 (88% de grasa) • Carbohidratos 2 g • Proteínas 1 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 111 mg • Calcio 22 mg • Fibra 0 g

MANTEQUILLA DE MANÍ

Le sorprenderá lo fácil que es preparar su propia mantequilla de nuez. Cerciórese de usar nueces sin sal para poder controlar la cantidad de sal en el producto final.

2	TAZAS (290 G) DE MANÍ TOSTADO
	SAL KOSHER, A SU GUSTO

Rinde aproximadamente 1 taza (235 ml)

1. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Agregar el maní, pulsar 10 veces, y luego procesar a velocidad baja (LOW) durante aproximadamente 4–5 minutos, hasta obtener una mezcla muy suave y aceitosa. Raspar el tazón de vez en cuando.
2. Agregar la sal; pulsar 2 ó 3 veces para combinar. Ajustar la sazón al gusto.

CONSEJO: puede usar este método para preparar cualquier mantequilla de nuez; añada especias dulces o saladas para obtener un sabor más interesante.

Información nutricional por porción (1 cucharada):

Calorías 116 (71% de grasa) • Carbohidratos 4 g • Proteínas 5 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 105 mg • Calcio 11 mg • Fibra 2 g

VINAGRETA BÁSICA

Esta vinagreta clásica es ideal para aderezar vegetales crudos o pollo asado; también puede usarse como marinada.

1½	CUCHARADITA DE VINAGRE DE CHAMPAÑA
1	CHALOTE PEQUEÑO, PELADO Y PARTIDO
1	CUCHARADITA DE MOSTAZA DE DIJON
½	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
¼	CUCHARADITA DE PIMIENTA BLANCA RECIÉN MOLIDA
¾	TAZA (175 ML) DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Rinde 1 taza (235 ml)

1. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Agregar el vinagre, el chalote, la mostaza, la sal y la pimienta; procesar a velocidad baja (LOW) para picar finamente.
2. Sin apagar el aparato, agregar el aceite de oliva lentamente por el orificio en el empujador y procesar durante aproximadamente 1½–2 minutos, hasta obtener una mezcla homogénea.

Información nutricional por porción (1 cucharada):

Calorías 106 (82% de grasa) • Carbohidratos 1 g • Proteínas 0 g • Grasa 11 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 0 mg • Sodio 91 mg • Calcio 1 mg • Fibra 0 g

QUESO CREMA CON VEGETALES

Llena de color y textura, esta crema para untar no sólo puede usarse sobre panecillos; también puede acompañar galletas saladas, sándwiches, e incluso patatas al horno.

½ ZANAHORIA MEDIANA, PELADA Y CORTADA EN TROCITOS
½ PIMIENTO DULCE ROJO GRANDE, EN PEDAZOS
1 CEBOLLETA ("SCALLION"), EN TROZOS
1 CUCHARADA DE HOJAS PEREJIL ITALIANO FRESCO
8 ONZAS (230 G) DE QUESO CREMA, A TEMPERATURA AMBIENTE, EN PEDAZOS
½–1 CUCHARADITA DE JUGO DE LIMÓN FRESCO
½ CUCHARADITA DE SAL KOSHER

Rinde 1 taza (235 ml)

1. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Agregar la zanahoria, el pimiento rojo, las cebolletas y el perejil; pulsar 5 veces para picar. Agregar el queso crema, el jugo de limón y la sal; pulsar 10–12 veces, hasta que esté suave. Raspar el tazón si es necesario.

Información nutricional por porción (1 cucharada):

Calorías 35 (85% de grasa) • Carbohidratos 1 g • Proteínas 1 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 10 mg • Sodio 79 mg • Calcio 1 mg • Fibra 0 g

QUESO CREMA CON SALMÓN AHUMADO

¡El queso crema con salmón ahumado siempre es un éxito, ya sea sobre panecillos con semillas de amapola o en elegantes emparedados.

8 ONZAS (230 G) DE QUESO CREMA, A TEMPERATURA AMBIENTE, EN PEDAZOS
1 PIZCA DE SAL KOSHER
1 PIZCA DE PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA
3 ONZAS (90 G) DE SALMÓN AHUMADO, EN PEDAZOS
2 CUCHARADITAS DE JUGO DE LIMÓN FRESCO
2 CUCHARADAS DE ALCAPARRAS, ESCURRIDAS
2 RAMITAS DE ENELDO FRESCO

Rinde aproximadamente 1 taza (235 ml)

1. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Agregar el queso crema, la sal y la pimienta. Pulsar varias veces para romper, y luego procesar continuamente hasta que esté suave. Agregar el salmón ahumado, el jugo de limón, las alcaparras y el eneldo; pulsar para combinar. Luego, procesar a velocidad alta (HIGH) hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Probar y ajustar la sal al gusto.

Información nutricional por porción (1 cucharada):

Calorías 56 (83% de grasa) • Carbohidratos 1 g • Proteínas 2 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 16 mg • Sodio 160 mg • Calcio 1 mg • Fibra 0 g

MANTEQUILLA DE ENELDO

Usar mantequilla europea de alta calidad marca la diferencia. Por lo tanto, no dude en comprar mantequilla de calidad para preparar esta receta. La usamos en nuestra receta de emparedados de rábano-eneldo, pero también es perfecta para servir con salmón asado.

.

- ¼ TAZA (15 G) DE ENELDO FRESCO
- ½ TAZA (115 G) DE MANTEQUILLA DE ALTA CALIDAD, A TEMPERATURA AMBIENTE, CORTADO EN 4 PEDAZOS
- 2 PIZCAS DE SAL KOSHER
- 1 PIZCA DE PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA

Rinde ½ taza

1. Instalar la cuchilla picadora en el tazón.
2. Poner el eneldo en el tazón y procesar a velocidad alta (HIGH) durante 10 segundos.
3. Agregar la mantequilla, la sal y la pimienta. Procesar a velocidad alta (HIGH) durante aproximadamente 10 segundos para combinar, raspando el tazón si es necesario.
4. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción (2 cucharaditas):

Calorías 67 (100% de grasa) • Carbohidratos 0 g • Proteínas 0 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 5 g • Colesterol 20 mg • Sodio 24 mg • Calcio 0 mg • Fibra 0 g

PAN RALLADO FRESCO BÁSICO

¿Por qué comprar pan rallado cuando lo puede preparar tan fácilmente con su procesadora de alimentos Cuisinart®?

4 REBANADAS DE PAN BLANCO

Rinde ⅔ taza

1. Precalentar el horno a 325 °F (160 °C). Meter el pan al horno por aproximadamente 20 minutos, hasta que esté completamente seco. Nota: puede hacer esto en su horno tostador para ahorrar energía y dinero, puesto que hornea solamente cuatro rebanadas de pan.
2. Instalar la cuchilla picadora en el tazón. Romper el pan en pedazos, directamente en el tazón. Pulsar 10 veces, y luego procesar continuamente a velocidad alta (HIGH) hasta conseguir la textura deseada (30–90 segundos para resultados gruesos y 3–4 minutos para resultados finos).

Nota: también puede preparar pan rallado con pan del día anterior. simplemente rompa el pan en pedazos uniformes y siga las instrucciones para picarlo finamente.

Consejo: Para preparar pan rallado sazonado, agregar ¼ cucharadita de cada uno de los ingredientes siguientes: orégano, albahaca seca, ajo en polvo y cebolla en polvo.

Información nutricional por porción (2 cucharadas):

Calorías 96 (11% de grasa) • Carbohidratos 18 g • Proteínas 3 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 144 mg • Calcio 16 mg • Fibra 2 g

SOPAS/ENSALADAS/PLATOS DE ACOMPAÑAMIENTO

Gazpacho 40
Crema de camote 41
"Minestrone" de vegetales de primavera 42
Ensalada de col 43
Ensalada de verduras picadas 44
Coles de Bruselas ralladas 45
Croquetas de patata-calabacín-zanahoria 46

PLATOS PRINCIPALES

"Falafel" (croquetas de garbanzo) 47
Pizza Margarita 48
Quiche de setas, puerro y queso Gruyère 49
"Chicken pot pie" 50
Salteado de vegetales 51
Tacos Americanos 52
Palitos de pescado 53

MASAS/PANES

Masa de pizza 54
"Pâte brisée" (masa quebrada) 55
Pancitos con sabor a mantequilla 56
Panecillos de suero de mantequilla 57

POSTRES

Pastel de manzana clásico 58
Pastel de zanahoria con cobertura de queso crema 59
Tarta de queso de calabaza 60

RECETAS BÁSICAS

Pan rallado fresco básico 18
Mantequilla de eneldo 19
Queso crema con vegetales 20
Queso crema con salmón ahumado 20
Mantequilla de maní 21
Vinagreta básica 21
Aderezo de Tahini 22
Aderezo César 23
Mayonesa 24
Pesto de albahaca 25
Salsa de tomate clásica 26
Salsa "Rémoulade" 27
Salsa de tomates 27
Guacamole con trozos 28

DESAYUNOS Y DESAYUNOS/ALMUERZOS

"Muffins" para el desayuno 29
Pan de calabacín con especias 30
"Frittata" de cebolla, pimiento dulce y patata 31

APERITIVOS

Nachos de diez capas 32
Frijoles refritos 33
Humus 34
Emparedados – 2 variedades (rábano/eneldo; pepino/salmón) 35
Panes rellenos – 2 variedades (salchicha; grelo) 37



Cuisinart

Libro de recetas

PROCESADORA DE ALIMENTOS DE 8 TAZAS (1.9 L)

150 Milford Road
East Windsor, NJ 08520
Impreso en la China

14CE002354

G IB-12704-ESP

independiente, cambiará el producto o reembolsará el consumidor por el precio original del producto, menos la cantidad imputable al uso del producto por el consumidor hasta que éste se dañe. Si estas dos opciones no satisfacen al consumidor, podrá llevar el aparato a un centro de servicio independiente, siempre que se pueda ajustar o reparar el aparato de manera económica. Cuisinart será responsable por los gastos de servicio, reparación, reemplazo o reembolso de los productos defectuosos durante el período de garantía.

Los residentes de California también pueden, si lo desean, mandar el aparato defectuoso directamente a Cuisinart para que lo reparen o lo cambien. Para esto, se debe llamar a nuestro servicio posventa al 1-800-726-0190.

Cuisinart será responsable por los gastos de reparación, reemplazo, manejo y envío de los productos defectuosos durante el período de garantía.

ANTES DE HACER REPARAR SU APARATO

Si su aparato tiene algún problema, le recomendamos que llame a nuestro servicio posventa al 1-800-726-0190 antes de regresar el aparato a Cuisinart. Un representante le confirmará si su aparato sigue bajo garantía y le indicará la dirección del centro de servicio más cercano.

Importante: si debe llevar el aparato defectuoso a un centro de servicio no autorizado, por favor informe al personal del centro de servicio que deberían llamar al servicio posventa de Cuisinart al 1-800-726-0190 a fin de diagnosticar el problema correctamente, usar las piezas correctas para repararlo y asegurarse de que el producto esté bajo garantía.

2. **Problema:** El aparato se apaga durante el uso.

   Solución:

   - Asegurarse de que la tapa esté bien cerrada.
   - Un cortocircuito de seguridad apaga automáticamente en motor en caso de sobrecalentamiento, lo cual puede ocurrir al procesar mezclas espesas durante un tiempo prolongado. Si esto ocurriera, desconectar el aparato y dejar enfriar durante 20–30 minutos.

3. **Problema:** El motor pierde velocidad durante el uso.

   Solución:

   - Esto puede ocurrir cuando el motor hace mucha fuerza (por ejemplo para rebanar/rallar queso). Vuelva a colocar los alimentos en la boca de llenado y seguir procesando.
   - Puede que la cantidad de alimentos exceda la capacidad máxima de la procesadora. Retirar una parte de los ingredientes y seguir procesando.

4. **Problema:** El aparato se mueve durante el uso.

   Solución:

   - Averiguar que los pies de caucho debajo de la base están limpios y secos. También averiguar que la cantidad de alimentos no excede la capacidad máxima.
   - Esto puede ocurrir cuando el motor hace mucha fuerza (por ejemplo para rebanar/rallar queso).

GARANTÍA LIMITADA DE DOS AÑOS

Esta garantía es para los consumidores solamente. Usted es un consumidor si ha comprado su aparato Cuisinart® en una tienda, para uso personal o casero. A excepción de los estados donde la ley lo permita, esta garantía no es para los detallistas u otros comerciantes.

Cuisinart garantiza este aparato contra todo defecto de materiales o fabricación durante dos años después de la fecha de compra original, siempre que el aparato haya sido utilizado para uso doméstico y según las instrucciones.

Le aconsejamos que llene el formulario de registro disponible en **www.cuisinart.com** a fin de facilitar la verificación de la fecha de compra original. Sin embargo, registrar el producto no es necesario para recibir servicio bajo esta garantía. En ausencia del recibo de compra, el período de garantía será calculado a partir de la fecha de fabricación.

Si este aparato presentara algún defecto de materiales o fabricación durante el período de garantía, la reparemos o reemplazaremos (a nuestra opción). Para obtener servicio bajo esta garantía, llame a nuestra línea directa gratuita al 1-800-726-0190 o regrese el aparato defectuoso a: Cuisinart, Service Department, 7475 North Glen Harbor Blvd., Glendale, AZ 85307.

Regrese el aparato defectuoso, junto con su recibo de compra y un cheque o giro postal de US$10.00 por gastos de manejo y envío.

Los residentes de California sólo necesitan dar una prueba de compra y deben llamar al 1-800-726-0190 para recibir instrucciones de envío.

NOTA: para más seguridad, le aconsejamos que mande su paquete por un método de entrega con seguro y seguimiento. Cuisinart no será responsable por los daños ocurridos durante el transporte o por los paquetes mandados a una dirección equivocada. Los productos perdidos y/o lastimados durante el envío no serán cubiertos bajo esta garantía. Recuerde incluir su nombre, dirección y teléfono, la descripción del problema, así como cualquier información pertinente.

Este aparato satisface las más altas exigencias de fabricación y ha sido diseñado para uso sobre corriente de 120V, usando accesorios y piezas de repuesto autorizados solamente. Esta garantía excluye expresamente los daños causados por accesorios, piezas o reparaciones no autorizados por Cuisinart, así como los daños causados por el uso de un convertidor de voltaje. Esta garantía no cubre el uso institucional o comercial del producto, y no es válida en caso de daños causados por mal uso, negligencia o accidente. Esta garantía excluye expresamente todos los daños incidentales o consecuentes. Algunos Estados no permiten la exclusión o limitación de daños incidentales o consecuentes, de modo que las limitaciones mencionadas pueden no regir para usted. Usted puede tener otros derechos que varían de un Estado a otro.

RESIDENTES DE CALIFORNIA SOLAMENTE

La ley del estado de California ofrece dos opciones bajo el período de garantía. Los residentes del estado de California pueden (A) regresar el producto defectuoso a la tienda donde lo compraron o (B) a otra tienda que venda productos Cuisinart® de este tipo.

La tienda, a su opción, reparará el producto, referirá el consumidor a un centro de servicio

al sacar el juego de empujadores.

Cuisinart ofrece una garantía limitada de dos años sobre este aparato.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problemas al picar/rebanar/rallar

1. **Problema:** Los alimentos picados no son uniformes.

   Solución:

   - Cortar los alimentos en pedazos uniformes de ½–1 pulgada (1.5–2.5 cm) antes de procesarlos.
   - No sobrellenar el tazón.

2. **Problema:** Las rebanadas/tajadas/rodajas no son uniformes.

   Solución:

   - Colocar los alimentos en la boca de llenado con el lado cortado apuntando hacia abajo.
   - Procesar, ejerciendo presión uniforme.

3. **Problema:** Los alimentos no se mantienen rectos en la boca de llenado.

   Solución:

   - Apretujar los alimentos en la boca de llenado.

4. **Problema:** Alimentos permanecen encima del disco.

   Solución:

   - Esto es normal.; cortar los pedazos a mano.

Problemas al amasar

1. **Problema:** El motor pierde velocidad.

   Solución:

   - Puede que la cantidad de masa exceda la capacidad máxima. Dividir la masa en dos porciones y amasar por separado.
   - Puede que la masa sea demasiada húmeda (ver "La masa está demasiado húmeda" a continuación).
     Si el motor acelera, seguir procesando. En el caso contrario, agregar 1 cucharada de harina a la vez, hasta que el motor acelere. Seguir procesando, hasta que la masa se despegue de las paredes del tazón.

2. **Problema:** La cuchilla no combina los ingredientes.

   Solución:

   - Siempre poner la procesadora en marcha antes de agregar líquido. Echar el líquido lentamente por el orificio en el empujador, para permitir que los ingredientes secos lo absorban. Si el líquido salpica o chapotea al añadirlo, dejar que los ingredientes secos lo absorban antes de agregar más. Echar el líquido por la boca de llenado, en el momento preciso en que la masa pasa debajo de ésta. No agregar el líquido directamente al tazón.

3. **Problema:** La cuchilla no permanece en el fondo del recipiente.

   Solución:

   - Esto puede pasar si la masa está demasiada pegajosa. Volver a instalar la cuchilla y agregar 2 cucharadas de harina por la boca de llenado mientras la procesadora está encendida.

4. **Problema:** La masa no deja el tazón limpio.

   Solución:

   - Puede que la cantidad de masa exceda la capacidad máxima. Dividir la masa en dos porciones y amasar por separado.
   - Puede que la masa sea demasiada seca (ver "La masa está demasiado seca" a continuación).
   - Puede que la masa sea demasiada húmeda (ver "La masa está demasiado húmeda" a continuación).

5. **Problema:** La masa se enreda en la cuchilla y no está homogénea.

   Solución:

   - Dividir la masa en tres porciones y disponer uniformemente en el fondo del tazón.

6. **Problema:** La masa parece dura.

   Solución:

   - Dividir la masa en 2 ó 3 porciones y disponer uniformemente en el fondo del tazón. Amasar durante 10 segundos, hasta obtener una masa suave y homogénea.

7. **Problema:** La masa está demasiado seca.

   Solución:

   - Encender la máquina y agregar agua, 1 cucharada a la vez. Procesar hasta que la masa deje el tazón limpio.

8. **Problema:** La masa está demasiado húmeda.

   Solución:

   - Encender la máquina y agregar harina, 1 cucharada a la vez. Procesar hasta que la masa deje el tazón limpio.

PROBLEMAS TÉCNICOS

1. **Problema:** El motor no se enciende.

   Solución:

   - Un sistema de seguridad impide que el motor se encienda a menos que la unidad esté debidamente ensamblada. Cerciorarse que el tazón y la tapa están debidamente instalados.
   - Si esto no soluciona el problema, inspeccionar el cable y la toma de corriente.

LIMPIEZA, MANTENIMIENTO Y ALMACENAJE

- Mantenga su procesadora de alimentos en la encimera, para siempre tenerla lista. Desenchufe el aparato cuando no esté en uso.
- Mantenga la cuchilla y los discos fuera del alcance de los niños.
- Todas las piezas removibles son aptas para lavavajillas. Recomendamos que las lave en el lavavajillas, en el **nivel superior únicamente**. El intenso calor del agua en el nivel inferior del lavavajillas puede dañar los tazones, la tapa y los accesorios Ponga la tapa recta, con la boca de llenado apuntando hacia arriba, para que se limpie debidamente. Ponga el tazón y el empujador al revés. Tenga cuidado al retirar las cuchillas y los discos del lavavajillas.
- Le recomendamos que enjuague todas las piezas inmediatamente después del uso, ya que alimentos secos podrían dificultar la limpieza. Cerciórese de poner el empujador al revés para que le agua escurra. Si alimentos quedaron atrapados adentro del empujador, enjuague éste en agua o límpielo con un cepillo para botella.
- Si desea lavar la cuchilla y los discos a mano, haga esto con mucho cuidado. Sosténgalos por el eje de plástico. No los deje en agua jabonosa, donde los pueda perder de vista. Para limpiar la cuchilla, llene el tazón con agua jabonosa. Instale la cuchilla en el tazón y, sosteniéndola por el eje de plástico, muévala rápidamente y repetidamente desde arriba hasta abajo. También puede lavarla con spray. Utilice un cepillo si fuera necesario.
- El tazón es hecho de plásticos de tipo SAN (resinas de estireno acrilonitrilo). No es apto para microondas.
- Limpie la base después de cada uso con un paño no abrasivo ligeramente humedecido con agua jabonosa. Séquela bien.
- Si los pies dejan marcas en la encimera, vaporice producto quitamanchas y restriegue con una esponja humedecida.
- Si esto no soluciona el problema, vuelva a limpiar la encimera con un limpiador en polvo no abrasivo.

IMPORTANTE: No guarde las cuchillas o los discos sobre el eje del motor. Instale la cuchilla o el disco en el tazón en el momento de usarlo únicamente.

MANTENIMIENTO: Cualquier otro servicio debe ser realizado por un técnico autorizado.

PARA SU SEGURIDAD

- Su aparato, como todos los electrodomésticos, debe usarse con cuidado. Para prevenir los riesgos de herida resultantes de un mal uso, siga estas reglas de seguridad.
- Manipule la cuchilla y los discos con sumo cuidado. Sus filos son muy afilados.
- Asegúrese de que el tazón esté debidamente instalado antes de instalar la cuchilla o el disco.
- Inserte la cuchilla o el disco completamente, lo más bajo que encaje.
- Siempre instale la cuchilla antes de agregar los ingredientes al tazón.
- Siempre use el empujador para empujar los alimentos. Nunca introduzca sus dedos o algún utensilio en la boca de llenado.
- Siempre espere hasta que la cuchilla o el disco esté totalmente inmóvil antes de abrir la tapa o remover el empujador.
- Siempre desenchufe el aparato antes vaciar el tazón, limpiar el aparato, instalar o remover piezas.
- Siempre retire el tazón de la base antes de retirar la cuchilla.
- Tenga cuidado de no dejar caer la cuchilla al vaciar el tazón. Retírela antes de vaciar el tazón.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

El motor de su procesadora de alimento funciona con corriente estándar. Las especificaciones eléctricas del aparato están indicadas en la etiqueta debajo de la base.

Un disyuntor de seguridad apagará automáticamente en motor en caso de sobrecalentamiento. Esto puede ocurrir al procesar mezclas espesas durante un tiempo prolongado o al usar el aparato sin interrupción durante un tiempo excesivo. Si esto ocurriera, desconecte el aparato y permita que se enfríe durante 10 minutos o más (hasta una hora en casos extremos).

Un mecanismo de seguridad impide que el aparato se ponga en marcha a menos que el tazón y la tapa estén debidamente cerrados. El motor de la procesadora se apaga muy rápidamente después de apagar el aparato y se detiene automáticamente

INSTRUCCIONES DE USO

Su nueva procesadora de alimentos Cuisinart no sólo le permitirá picar, rallar y cortar en rodajas una gran variedad de frutas y vegetales. También es la herramienta perfecta para muchas otras tareas de preparación alimenticia, tales como suavizar la mantequilla, rallar pan, preparar papillas y mucho más. ¡A continuación incluimos una guía que le permitirá preparar cualquier receta!

ALIMENTO	ACCESORIO	INSTRUCCIONES
Quesos suaves (Ricotta, queso crema, requesón, etc.)	Cuchilla picadora/mezcladora/amasadora	Utilizar queso a temperatura ambiente. Cortar el queso en pedazos de 1 pulgada (2.5 cm) si es necesario. Procesar hasta que esté finamente picado, raspando el tazón de vez en cuando. Perfecto para preparar tarta de queso, salsas para mojar, relleno de pasta, y más.
Quesos firmes (Cheddar, suizo, Edam, Gouda, etc.)	Disco rebanador/rallador	Refrigerar o congelar brevemente antes de procesar. Cortar en pedazos suficientemente pequeños como para caber en la boca de llenado. Usar presión ligera a moderada.
Quesos duros (Parmesano, Romano, etc.)	Cuchilla picadora/mezcladora/amasadora Disco rebanador/rallador	Refrigerar o congelar brevemente antes de procesar. Cortar en pedazos de ½ pulgada (1.5 cm) para picar. Pulsar varias veces para romper, y luego procesar continuamente hasta que esté finamente picado. Esta producirá resultados finos. Cortar en pedazos suficientemente pequeños como para caber en la boca de llenado para rallar o cortar en rodajas. Usar presión ligera a moderada.
Papillas	Cuchilla picadora/mezcladora/amasadora	Cortar las frutas/verduras cocidas en pedazos de ½–1 pulgada (1.5–2.5 cm). Cocer al vapor hasta que estén muy suaves. Pulsar para picar, y luego procesar hasta obtener la consistencia deseada (agregar líquido por la boca de llenado si es necesario). Colar el puré con colador de malla fina. Congelar el puré en bandejas de cubitos de hielo para conseguir porciones individuales de 1 onza (30 ml).
Mantequilla	Cuchilla picadora/mezcladora/amasadora Disco rebanador/rallador	*Para suavizar:* Utilizar mantequilla a temperatura ambiente. Cortar en pedazos de 1 pulgada (2.5 cm). Procesar, raspando el tazón si fuera necesario. Para preparar mantequillas aromatizadas, procesar los ingredientes aromatizantes (hierbas, ralladura, vegetales. etc.) primero, antes de agregar la mantequilla. *Para rallar/rebanar:* Congelar brevemente. Usar presión ligera a moderada. Rallar la mantequilla puede resultar útil para preparar ciertos tipos de hojaldres. Rebanar la mantequilla es perfecto para servir con mazorcas de maíz o pancitos frescos.
Pan rallado o galletas molidas	Cuchilla picadora/mezcladora/amasadora	Romper en pedazos. Pulsar para romper, y luego procesar hasta obtener la textura deseada. Esto producirá la mezcla rallada de pan/galletas saladas/chips perfecta para empanar carne o pescado. ¡Las galletas ralladas son perfectas para preparar corteza de tarta y pasteles!
Batidos y licuados (smoothies)	Cuchilla picadora/mezcladora/amasadora	Para preparar batidos, agregar el helado primero. Sin apagar la máquina, echar la leche por la boca de llenado y procesar hasta obtener la consistencia deseada. Para licuados de frutas, procesar las frutas primero, y luego agregar el líquido por la boca de llenado, sin apagar la máquina.
Hierbas frescas	Cuchilla picadora/mezcladora/amasadora	Lavar y secar bien las hierbas. Pulsar para picar grueso. Seguir pulsando hasta obtener la consistencia deseada.
Nueces	Cuchilla picadora/mezcladora/amasadora	Pulsar hasta obtener la consistencia deseada. Para preparar mantequilla de nuez (como por ej. mantequilla de maní), pulsar para picar y luego procesar hasta que esté suave, raspando el tazón de vez en cuando.
"Helado"	Cuchilla picadora/mezcladora/amasadora	Colocar pedazos de 1 pulgada (2.5 cm) de fruta congelada en el tazón. Agregar líquido (jugo o leche), el edulcorante deseado (azúcar, miel, jarabe simple) y otros sabores. Procesar hasta obtener una mezcla suave.
Crema batida	Cuchilla picadora/mezcladora/amasadora	Procesar la crema fría hasta que espese. Agregar azúcar si desea y seguir procesando hasta obtener la consistencia deseada. La crema batida será densa, perfecta para acompañar pastel o helado.
Azúcar de sémola	Cuchilla picadora/mezcladora/amasadora	Procesar azúcar granulado durante aproximadamente 1 minuto, hasta pulverizarlo. El azúcar de sémola es ideal para preparar merengues y otros productos de panadería y confitería.
Carne molida	Cuchilla picadora/mezcladora/amasadora	Cortar la carne en pedazos de ½ pulgada (1.5 cm). Pulsar para picar (aproximadamente 14 pulsaciones largas), y luego procesar continuamente para moler. No procesar más de ¾ libra (340 g) a la vez.

si los pedazos son del mismo tamaño. Oprimir el botón PULSE repetidamente para picar grueso, luego procesar con la función HIGH (alto) o LOW (bajo) hasta obtener puré. Raspar el tazón si es necesario. Nota: no utilice este método para preparar puré de papas.

- Para preparar crema de verdura: Colar la sopa, reservando el líquido, y licuar solamente las verduras. Después, agregar un poco del caldo y seguir procesando.

Discos rebanadores/ralladores reversibles

- Los discos rebanador corta rodajas/tajadas/rebanadas enteras. Es ideal para cortar en rodajas frutas, vegetales, carnes cocidas y carnes crudas semi-congeladas. Los discos rallador es capaz de rallar la mayoría de los quesos firmes y duros. También puede usarse para rallar los vegetales como las patatas, las zanahorias y los calabacines.
- Para lograr resultados homogéneos, apretujar los alimentos en la boca de llenado. La presión necesaria dependerá de la consistencia de los ingredientes. Ejercer presión ligera para rebanar alimentos suaves, presión moderada para rebanar alimentos firmes y presión firme para rebanar ingredientes duros. Ejercer siempre presión uniforme.
- Para cortar frutas/vegetales en rodajas: Cortar la extremidad inferior de la fruta/vegetal e introducirla en la boca de llenado, el lado cortado primero. Si no cabe, cortar a la mitad o en cuartos. Procesar, ejerciendo presión uniforme.
- Para rebanar pequeños alimentos como champiñones, rábanos o fresas: cortar ambas extremidades de la fruta/hortaliza e introducirla verticalmente en la boca de llenado.
- Refrigerar o congelar brevemente el queso antes de rebanar o rallarlo.
- Para rallar col, lechuga y otras hortalizas de hoja: Formar un rollo de hojas e introducirlo verticalmente en la boca de llenado. Procesar, ejerciendo presión uniforme.

NOTA: siempre use el empujador para empujar los alimentos; nunca introduzca los dedos en la boca de llenado durante el funcionamiento.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

Antes del primer uso:

Antes de usar el aparato por primera vez, lave todas las piezas removibles según se describe en las instrucciones de limpieza.

1. Ponga la procesadora sobre una superficie llana y seca. No enchufe el aparato hasta que esté completamente ensamblado.
2. Instale el tazón sobre la base y gírelo en sentido antihorario para sujetarlo.

CUCHILLA PICADORA/ MEZCLADORA/AMASADORA

1. Coloque el tazón sobre la base, con la agarradera ligeramente a la derecha del centro. Gire el tazón en sentido horario para sujetarlo.
2. Agarre cuidadosamente e instale la cuchilla deseada sobre el adaptador. La cuchilla debería quedar ajustada, en el fondo del tazón.
3. Enchufe el cable en una toma de corriente.
4. Colocar los ingredientes deseados en el tazón.
5. Coloque la tapa sobre el tazón, con la boca de llenado ligeramente a la derecha del centro. Gire en sentido horario para sujetar.
6. Inserte el empujador en la boca de llenado.
7. El aparato está listo.

DISCOS REBANADORES/ RALLADORES REVERSIBLES

1. Coloque el tazón sobre la base, con la agarradera ligeramente a la derecha del centro. Gire el tazón en sentido horario para sujetarlo.
2. Elija el disco deseado.
3. Coloque cuidadosamente el disco sobre el adaptador, con el lado que desea usar apuntado hacia arriba.
4. Coloque la tapa sobre el tazón, con la boca de llenado ligeramente a la derecha del centro. Gire en sentido horario para sujetar.
5. Inserte el empujador en la boca de llenado.
6. Conecte el cable a una toma de corriente.
7. El aparato está listo.

CONTROLES

Botones HIGH y LOW

Hacen funcionar la máquina a velocidad alta (HIGH) o baja (LOW), hasta presionar el botón OFF para apagar.

1. Ensamble el aparato según se describió en las instrucciones de ensamblaje.
2. Ponga los ingredientes en el tazón o introdúzcalos en la boca de llenado.
3. Presione el botón HIGH (alto) o LOW (bajo). El indicador luminoso azul se encenderá y el aparato se pondrá en marcha.
4. Para apagar el aparato, oprima el botón OFF.

Botón PULSE

(encendido intermitente) La función de pulso le permitirá obtener resultados más homogéneos y evitará que procese excesivamente los ingredientes. Salvo indicación contraria en la receta, utilice pulsaciones cortas de un segundo.

1. Ensamble el aparato según se describió en las instrucciones de ensamblaje. Ponga los ingredientes en el tazón. Oprima repetidamente el botón PULSE, hasta obtener la consistencia deseada. El indicador luminoso azul se encenderá cada vez que oprima el botón PULSE.

FUNCIONES

Cuchilla picadora/mezcladora/ amasadora

Picar

- Pelar las frutas/verduras y retirar las partes duras (corazón, pepas, semillas, huesos, etc.). Cortar los alimentos en pedazos de ½–1 pulgada (1.5–2.5 cm). Obtendrá resultados más homogéneos si los pedazos son del mismo tamaño.
- Pulsar repetidamente hasta obtener la consistencia deseada. Para obtener una textura más fina, mantener el botón de pulso oprimido o utilizar la función HIGH (alto) o LOW (bajo). Averiguar la consistencia a menudo y raspar el recipiente con una espátula si es necesario. Se recomienda usar la velocidad baja para procesar masas y mezclas. Se recomienda usar la velocidad alta para picar, procesar, rebanar, rallar, etc.

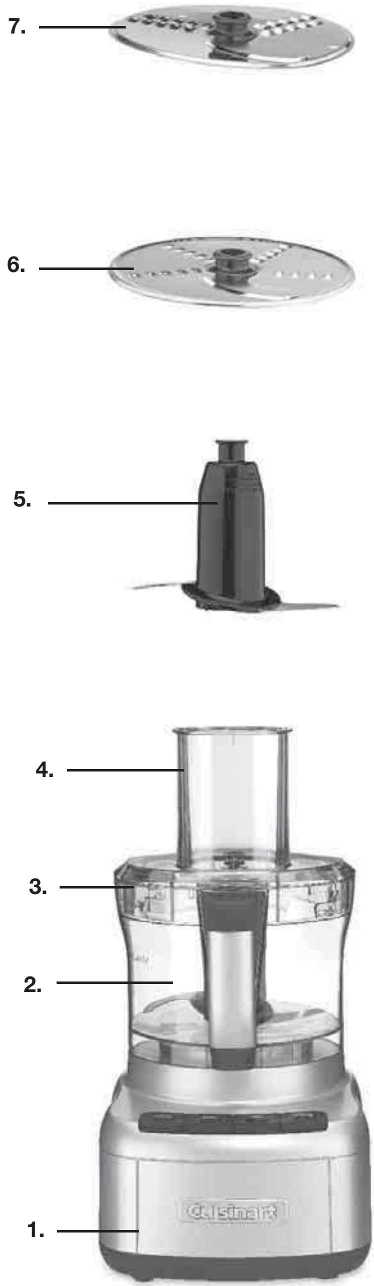
Hacer puré

- Puré de frutas/verduras crudas o cocinadas: Cortar los ingredientes en pedacitos 1 pulgada (2.5 cm). Obtendrá resultados más homogéneos

PIEZAS

La máquina incluye:

1. Una base con un adaptador fijo y prácticos botones de control
2. Tazón de 8 tazas (1.9 L)
3. Tapa con boca de llenado
4. Empujador
5. Cuchilla picadora/mezcladora/amasadora
6. Disco rebanador/rallador reversible fino
7. Disco rebanador/rallador reversible medio
8. Sin BPA (no ilustrado)
   Ninguna de las piezas en contacto con los alimentos/líquidos contiene bisfenol A (BPA).



ADVERTENCIA: RIESGO DE INCENDIO O ELECTROCUCIÓN

El símbolo representado por un relámpago con punta de flecha dentro de un triángulo equilátero tiene como fin alertar al usuario de la presencia de voltajes peligrosos no aislados en el interior del aparato, los cuales pueden ser de suficiente magnitud para constituir un riesgo de incendio o electrocución.

El signo de exclamación dentro de un triángulo equilátero tiene como fin alertar al usuario de la presencia de instrucciones importantes de operación y mantenimiento (servicio) en la documentación que acompaña al equipo.

ÍNDICE

Instrucciones de desembalaje 3
Medidas de seguridad importantes 4
Piezas 6
Instrucciones de ensamblaje 7
Controles 7
Funciones 7
Instrucciones de uso 9
Limpieza, mantenimiento y almacenaje 10
Para su seguridad 10
Especificaciones técnicas 10
Resolución de problemas 11
Garantía 12–13

ADVERTENCIA

RIESGO DE INCENDIO O ELECTROCUCIÓN
NO LO ABRA

ADVERTENCIA: PARA REDUCIR EL RIESGO DE INCENDIO O ELECTROCUCIÓN, NO DESARME EL CUERPO DEL APARATO.
ESTE APARATO NO CONTIENE PIEZAS QUE PUEDAN SER REPARADAS POR EL USUARIO. LAS REPARACIONES DEBEN SER EFECTUADAS POR TÉCNICOS AUTORIZADOS SOLAMENTE.

IMPORTANTES MEDIDAS DE SEGURIDAD

Siempre que use aparatos eléctricos, debe tomar precauciones básicas de seguridad, incluso las siguientes:

Preparación:

1. Lea todas las instrucciones.
2. **Las cuchillas y los discos son muy filosos;** manipúlelos con sumo cuidado.
3. **Desconecte el aparato cuando no esté en uso, antes de instalar o de remover piezas, antes de vaciar el tazón y antes de limpiarlo. Para desconectar el aparato de la toma de corriente, agarre el cable por la clavija; nunca jale el cable.**
4. No lo utilice en exteriores.
5. No permita que el cable cuelgue del borde de la encimera o de la mesa, ni que haga contacto con superficies calientes.
6. No utilice este aparato si el cable o la clavija estuviesen dañados, si no funcionase debidamente, si estuviese dañado, o después de que se hubiese caído al piso o al agua. Regrese el aparato a un centro de servicio autorizado para su revisión, reparación o ajuste.

Funcionamiento

1. Para reducir el riesgo de herida seria o de daño al aparato, mantenga las manos y los utensilios alejados de la cuchilla o del disco durante el funcionamiento. Se podrá usar una espátula de goma, siempre que el aparato esté apagado.
2. Evite el contacto con las piezas móviles. Nunca introduzca la mano en la boca de llenado. Siempre use el empujador.
3. Espere hasta que el motor se haya detenido completamente antes de remover la tapa. Si el motor no se detiene dentro de 4 segundos después de abrir la tapa, desconecte el aparato y llame al 1-800-726-0190 para asistencia. No utilice el aparato.
4. No guarde las cuchillas o los discos en el tazón. Para prevenir el riesgo de heridas, nunca instale la cuchilla o el disco antes de haberse asegurado de que el tazón esté debidamente instalado. Guarde los accesorios fuera del alcance de los niños.
5. Asegúrese de que la tapa esté debidamente puesta y que el empujador esté completamente engranado antes de poner el aparato en marcha.
6. No intente forzar el mecanismo de seguridad de la tapa.

Limpieza

Para reducir el riesgo de electrocución, no coloque el bloque-motor en agua u otro líquido.

General

1. Este aparato no debería ser usado por o cerca de niños o personas con alguna discapacidad.
2. No utilice este aparato bajo el efecto del alcohol u otra sustancia que afecte su tiempo de reacción o su percepción.
3. Este aparato está homologado por UL para uso doméstico. Utilícelo únicamente con el propósito para el cual fue diseñado, según se describe en este manual de instrucciones. No utilice el aparato para ningún otro fin que no sea el indicado.
4. El uso de accesorios no recomendados por Cuisinart para uso con este modelo podría provocar un incendio, un choque eléctrico o una herida.
5. Nunca guarde el aparato con el juego de empujadores en la posición de bloqueo.
6. La potencia nominal máxima (350 watts) está basada en el accesorio que consume más electricidad. Otros accesorios pueden utilizar menos electricidad.
7. No haga funcionar el aparato bajo o adentro de un armario. **Siempre desconecte el aparato antes de guardarlo en un armario.** Dejar el aparato conectado presenta un riesgo de incendio, especialmente si éste toca las paredes o la puerta del armario cuando cierra.

   AVISO: Modelos con base de plástico: el cable de este aparato está dotado de una clavija polarizada (una pata es más ancha que otra). Como medida de seguridad, se podrá enchufar de una sola manera en la toma de corriente polarizada. Si no entrara en la toma de corriente, inviértala. Si aún no entrara completamente, comuníquese con un electricista. No intente ir en contra de esta función de seguridad.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE

IMPORTANTES INSTRUCCIONES DE DESEMBALAJE

Esta caja incluye la procesadora de alimentos de 8 tazas (1.9 L) Cuisinart Elemental y sus accesorios:

un tazón de 8 tazas (1.9 L), una tapa con empujador, una cuchilla picadora/mezcladora/amasadora, un disco triturador/rallador reversible fino, un disco triturador/rallador reversible medio, una base con adaptador y un manual de instrucciones/libro de recetas.

PRECAUCIÓN:

LAS HERRAMIENTAS DE CORTE SON MUY AFILADAS. Para prevenir las heridas, desembale el aparato cuidadosamente, siguiendo las instrucciones siguientes:

1. Ponga la caja sobre una superficie llana y amplia, como una mesa o una encimera. Asegúrese de que la caja esté recta.
2. En la caja, encontrará un bloque de espuma de poliestireno con cavidades que contienen las piezas de la procesadora.
3. Retire el manual de instrucciones/libro de recetas y el disco triturador/rallador reversible ubicados en un lado.
4. Retire el material de embalaje.
5. Retire la base y el tazón juntos y colóquelos sobre la encimera o una mesa. Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de usar el aparato.
6. Le aconsejamos que guarde el material de embalaje; puede ser útil.

Le aconsejamos que llene el formulario de registro disponible en www.cuisinart.com a fin de facilitar la verificación de la fecha de compra original.

CAPACIDADES MÁXIMAS

ALIMENTO	CAPACIDAD
Fruta/verdura/queso rebanado o rallado	8 tazas (896 g)
Fruta/verdura/queso picado	2 tazas (320 g)
Puré de fruta/verdura/queso	3 tazas/468 g (volumen procesado: 1½ taza/390 g)
Carne, pescado o marisco picado o molido	¾ libra (340 g)
Líquidos fluidos* (por ej. aderezo, sopa, etc.)	4 tazas (945 ml)
Mezcla para pastel	Mezcla para una tarta de queso de 8 pulgadas (20 cm); 15.25 onzas (450 ml) de mezcla preparada.
Galletas	2½ docenas (receta de galletas de chispas de chocolate)
Pan blanco/Pizza	2.5 tazas (375 g) de harina común o harina para hacer pan
Mantequilla de frutas secas (por ejemplo maní)	2 tazas (292 g)

Cuisinart®

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Libro de recetas
en el lado opuesto



Procesadora de alimentos de 8 tazas (1.9 L) Cuisinart® Elemental 8 | **Serie FP-8**

Para su seguridad y para disfrutar plenamente de este producto, siempre lea las instrucciones cuidadosamente antes de usarlo.

Version no : IB-12704-ESP

Fold Size: 210X148mm white wrie-o 120PP

Material (Cover): 105gsm art paper for whole book

(Inside):

Coating: gloss varnishing in cover

Color (Cover): 4C(CMYK)+1C(BK)

(Inside): 1C(BK)+1C(BK) Lncluding 2 color pages

Date: APR-17-2014 Co-ordinator:

Hugo Description

PDF version : IB-12704-ESP (1.0) Book

Hugo Code : CEM0509IB-1-1 Operator : wyx

Color Series: IRP : AAJ

Remark: Quality request (1)

Cyan Magenta Yellow Black